ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2008 №9/66/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

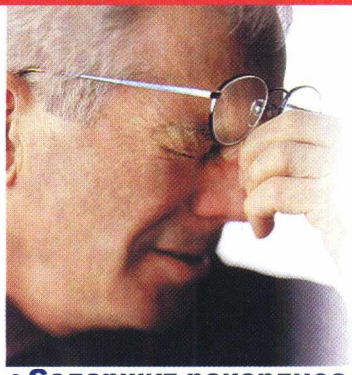
ЖУРНАЛ

СЕНТЯБРЬ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ВРАЧЕЙ

Алефирова А.Н.
Воронцова И.И.
Костерова В.М.
Никольской Т.Е.
Печеневского А.В.
Пронина Я.В.
Радзинского В.Е.
Чойжинимаевой С.Г.

Вашим глазам нужна помощь?



Комплекс «ВИЗУАЛОН» – препарат нового поколения. Снимет усталость, напряжение глаз, сохранит хорошее зрение

- **Содержит рекордное количество натуральных антоцианов черники (25%), антиоксиданты, таурин.**
- **Обеспечивает полноценное питание глаз.**
- **Эффективно поддерживает зрение при повышенных нагрузках.**
- **Снимает вечернюю усталость глаз.**
- **Предупреждает возрастное ухудшение зрения.**

"ВИЗУАЛОН" (капли и капсулы) – высокоэффективный фитокомплекс нового поколения для улучшения функционального состояния глаз. Предупреждает ухудшение зрения при повышенных нагрузках на зрительный аппарат (длительная работа за компьютером, продолжительное чтение или просмотр телепередач, вождение автомобиля); при снижении остроты зрения (в т. ч. возрастном), ослаблении сумеречного зрения и темновой адаптации; при синдроме "усталости" глаз; в комплексной терапии аномалий рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) и воспалительных заболеваний глаз.

Спрашивайте в аптеках

Не является лекарством. СГР №77.99.23.3.У.11356.10.06 от 27.10.2006 г.

СОСТАВ: экстракт и плоды черники, экстракты гинкго билоба, люцерны, таурин, лютеин, бета-каротин, витамины С, Е, аспарагинат цинка, меди, хрома, селенит натрия.

+ Разработано в лаборатории Newman nutrients AG (Швейцария)

«Визуалон» – чтобы видеть лучше!

Рекомендован к применению НИИ глазных болезней им. Гельмгольца

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" сентябрь 2008 №9/66

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ВРАЧЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Юлия РУБЦОВА /ИТАР-ТАСС

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2008 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*

Подписано в печать 05.09.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 209240 экз. Цена свободная. Заказ № 1885.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
Болезнь Паркинсона требует уважения 6

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
Наш ответ Паркинсону 19
Миома матки (многоузловая форма) – история с хорошим концом 23

В.М. КОСТЕРОВ
Падучая болезнь 30
Эпилепсия
Облитерирующий эндартериит – лечение природными средствами 41

ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
Припади и попей
из источника молодости 49

А.Н. АЛЕФИРОВ
Разрежение костной ткани 69
Остеопороз
Лишние килограммы –
лишние проблемы 78
Фитотерапия ожирения

И.И. ВОРОНЦОВ
Об изжоге и не только... 84

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
Еще раз о наболевшем 95
Геморрой

Я.В. ПРОНИН
Сотрясение головного мозга 101

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, Е.В. РАДЗИНСКАЯ
Женское здоровье в пожилом
и старческом возрасте 108

О БИБЛИОТЕКЕ «ЗОЖ»
Гречка и овощи, шаг вперед! 121
Диабет
Будьте бдительны! 125

ОТ РЕДАКТОРА

Сентябрь — это идеальное время для того, чтобы не торопясь вооружиться проверенными методиками и затем дать бой одолевающим нас недугам. Почему сентябрь? Потому, что после лета организм имеет запас прочности в виде витаминов, микроэлементов и минералов и потому, что с наступлением осени скрывшиеся в засаду болячки начнут подымать голову. Тут-то им и надо дать хорошенько по зубам. Поэтому возьмемся за дело!

Первое, что у нас на повестке — *болезнь Паркинсона*. В сущности, что происходит, когда человек заболевает ею? Возникает потеря проводимости нервных импульсов к мышцам, в результате чего начинают дрожать руки, ноги и голова, появляется оцепенение и замедленность движений и т.п. При этом мысли — ясные и быстрые. Оно и понятно, мыслительная деятельность и возникает, и осуществляется в голове, то есть на небольших расстояниях. Почему же начинает страдать дальняя проводимость, официальная наука знает только отчасти. Дескать, организм испытывает недостаток дофамина — особого вещества, которое способствует нервной проводимости. Этот недостаток возникает из-за гибели вырабатывающих дофамин нейронов в головном мозге. Наукой было предложено вводить это вещество извне. И вот, начиная с 60-х годов, вводят, однако прогрессирование болезни остановить не могут. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию целых две методики, направленные на остановку этого процесса. Первая — от доктора С.Г. Чойжинимаевой, экзотическая, вторая — от доктора А.В. Печеневского, наша родная.

Далее обратимся к *миоме матки*, которая не минует, к сожалению, очень многих женщин. Суть проблемы с миомой вот в чем. Когда она, или они — миомы бывают и во множественном числе – еще малы ростом, врач, как правило, никакого лечения не назначает. «Давайте посмотрим, понаблюдаем, может само рассосется». Да, так иногда и бывает — рассасывается. Но если

рост идет быстро, то метод один — операция. Однако миомы возникали у женщин во все времена, и народная медицина имеет большой опыт борьбы с ними. Семейной методикой по их обузданию делится все тот же доктор А.В. Печеневский.

Наш неутомимый доктор В.М. Костеров буквально забросал нас материалами на разные темы. Чтобы как-то охладить его пыл, мы втянули его в телефонный разговор с одной нашей читательницей, сетующей на отсутствие любой информации по лечению *эпилепсии*. Конечно, в телефонном разговоре эту тему не осилишь, но доктор клятвенно обещал дать свои рекомендации на этот счет. Обещал — и дал.

Тот же Виктор Михайлович поделился с нами методикой лечения *облитерирующего эндартериита* — воспаления внутренних оболочек артерий, о чем просят многие наши читатели.

В этом году исполняется 70 лет со дня опубликования одной из самых популярных методик XX века — *Пяти тибетских упражнений*. Мы сделали очень подробный материал о них с помощью нашего специалиста по восточным методикам А.А. Лощинина. Анатолию Андреевичу в этом месяце — 75, а он с легкостью стоит на голове и садится в замысловатые йоговские позы.

Наш новый питерский автор, доктор А.Н. Алефиров, осветил две «популярные» темы — *остеопороз* и *ожирение*. Первый материал особенно интересен своей конкретикой. Очень рекомендую его заинтересованным лицам.

Доктор И.И. Воронцов на сей раз взялся за *изжогу* — вроде бы безобидное неудобство, но это только на первый взгляд.

Ну и под конец еще три темы: *геморрой* в исполнении Т.Е. Никольской, *сотрясение головного мозга* в интерпретации доктора Я.В. Пронина и *женское здоровье у пожилых* в материале профессора В.Е. Радзинского.

Хочу напомнить, что ваши письма придают импульс нашей работе. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 10-й, номер журнала выйдет 17 октября с.г.

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА ТРЕБУЕТ УВАЖЕНИЯ

«Спокойствие, только спокойствие», – так, помнится, говаривал Карлсон, персонаж известной сказки, Малышу. Оно, это спокойствие, действительно понадобится тем, кто борется с болезнью Паркинсона (БП).

Как-то разговорившись с соседкой по даче, я узнал, что у нее, на вид еще моложавой женщины, началась эта самая «трясучка». Оказалось, что Жанне Ивановне уже за восемьдесят, болезнь пока еще заметна только ей самой, однако официальная медицина может предложить только так называемую заместительную терапию. В такой ситуации оказывается большинство заболевших, и все они задают один и тот же вопрос: «Нет ли какой методики по обузданию БП?» Пообещав Жанне Ивановне «что-нибудь подыскать», я с удивлением обнаружил, что такие методики действительно есть, они применяются и дают свои результаты при условии упорства со стороны пациента в их скрупулезном выполнении. В этом номере мы знакомим вас с одной из них, применяемой в тибетской медицине. Ее автор – хорошо известная вам доктор С.Г. Чойжинимаева, кандидат медицинских наук, главный врач центра тибетской медицины «Наран» в Москве.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Одна моя приятельница буквально на днях изливала мне душу о своих страхах по поводу войны и всего того, что показывают по ТВ. А ведь она сама психолог, кандидат психологических наук. Что ж говорить о простых людях, не защищенных от психических переживаний!

***«Предупреждение Плюс»*: Вы хотите сказать, что сейчас можно ожидать всплеска психических расстройств?**

С.Ч.: Конечно. На самом деле эти вещи страшны для здоровья, когда человек окунается с головой в то, что вещают в новостях по телевизору и на радио. Он, так сказать, входит всем своим сознанием в проблемы, которые не должны касаться лично его. Этого ни в коем случае не нужно делать. Почему? Да потому, что человек, не определяющий политику в стране, не должен ввязываться в политические дрязги страны. Это справедливо для любого государства. Это не значит, что у него не должно быть гражданской позиции и своего мнения, но ввязываться в дискуссии, спорить, переживать – нельзя. Вырази свое мнение законным образом на выборах, окажи посильную помощь конкретному человеку, занимайся своим любимым делом, своей семьей – вот основа психического равновесия.

Мне очень запомнилась одна моя пациентка. На вид ей можно было дать около 65 лет. Но оказалось, что ей почти 85. Я была просто потрясена ее живыми умными глазами, здоровой и сильной энергетикой. Человек она была верующий, но, как говорится, без фанатизма. Так вот она мне сказала как-то такую фразу: «Телевизор – это от сатаны». Я не сразу ее поняла, но теперь, по прошествии времени, я с ней полностью согласна. Помните, когда затонула подлодка «Курск», телевидение сутками вещало про это. Сутками! А на людей с малоустойчивой психикой это оказывает сильнейшее негативное влияние. Такие люди отвлекаются от смысла жизни, теряют ориентиры. Пожилым не хочется жить, молодые не видят смысла учиться, рожать детей и так далее. Все это негативно влияет на здоровье. ВОЗ определяет здоровье как *«физическое, психическое и социальное благополучие»*. По тибетским понятиям здоровье – это *равновесие трех систем*: «Ветер» – нервная система, «Желчь» – пищеварительная система и «Слизь» – лимфатическая и гормональная система и *плюс нормальное выделение нечистот*. Обращаю ваше внимание:

никакой социальной составляющей в этом списке нет!

«ПР+»: Может, это касается только жителей Тибета и в основном монахов?

С.Ч.: Вовсе нет, речь идет о здоровье любого человека, проживающего в любой точке планеты. И, поверьте мне, во многих европейских странах люди практически не интересуются политикой, целиком погрузившись в свои интересы, заботы о своих близких, работу, отдых и развлечения, а также творчество. Последнее – весьма важное дело в плане устойчивости психики. Создавать что-либо своими руками – рисовать, лепить, строить, сочинять и так далее, вот чем занимается большинство людей на Западе и в той же Японии, где продолжительность жизни намного превышает нашу. А политикой должны заниматься политики.

Возвращаясь к тибетской философии, хочу привести вам в пример слова Будды, сказанные им еще 2500 лет назад, но остающиеся справедливыми до сих пор:

> «На древе своей жизни вырастите два плода: плод морального удовлетворения и плод материального удовлетворения».

Моральное удовлетворение человек должен иметь в течение всей своей жизни, начиная с рождения, когда он получает любовь от папы и от мамы. Далее – любовь к своему супругу, к детям, к работе, к своему творчеству. Создал семью, вырастил детей, внуков, построил бизнес – все это моральное удовлетворение.

А материальное удовлетворение – это то, что человек должен получать с рождения в виде материальных благ. И даже если человек лишается каких-то материальных плодов, он должен не отчаиваться, а рассчитывать на силу своего интеллекта и трудолюбие, и тогда материальное вознаграждение обязательно придет.

«ПР+»: Что важнее, по-вашему, моральное или материальное удовлетворение или важны обе составляющие в одинаковой степени?

С.Ч.: А вы посмотрите на долгожителей. Например, Солженицын, который прожил почти 90 лет, или наш знаменитый разведчик, который умер на 102-м году жизни. Конеч-

но, самое важное в их жизни было именно моральное удовлетворение, сознание того, что они прожили жизнь в соответствии со своими моральными принципами и полностью реализовали свои творческие способности. Не случайно и в буддизме на первом месте стоит именно моральное, а не материальное удовлетворение.

«ПР+»: Хорошо, но все-таки как это можно отнести к болезни Паркинсона?

С.Ч.: Самым прямым образом, ибо, если вы удовлетворены и в том, и в другом плане, значит, у вас намного более сильная психика и крепкая нервная система, где нет места психическим и нервным расстройствам, в том числе и болезни Паркинсона. И наоборот, если вы не удовлетворены, то у вас в душе зарождаются злоба, зависть, жадность, страх, которые очень быстро расшатают нервную систему и подорвут здоровье. Эти чувства и соответствующие им мысли мешают сосредоточиться на одной цели, делают сознание человека рассеянным и не дают возможности исполнить свое главное предназначение, которое у каждого свое.

«ПР+»: Болезнь Паркинсона характеризуется прогрессирующей потерей дофаминовых нейронов в участках мозга, отвечающих за движения, и проявляется сочетанием *гипокинезии с ригидностью, тремором покоя и постуральной неустойчивостью,* как говорят нам медицинские источники. Понятно, что гипокинезия – это пониженная двигательная способность, ригидность – оцепенение, тремор – дрожание, постуральная неустойчивость – это когда человек не может долго удерживаться в одной позе. Там же сказано, что на сегодняшний день науке точно неизвестны причины этого заболевания. Лечение заключается в основном в приеме препарата леводопы, название которого происходит от L-ДОФА – предшественника дофамина, дефицит которого и возникает в организме больного. А что можно сказать все-таки о причинах и, конечно, лечении этой болезни с точки зрения тибетской медицины?

С.Ч.: Во-первых, нервные импульсы у больного паркинсонизмом не достигают своей цели или доходят с опозданием, почему, собственно, и не получается контролировать свои

движения, как это происходит у здорового человека. При этом сознание не страдает, и человек понимает все, что с ним происходит. Во-вторых, со временем болезнь прогрессирует: дрожание, оцепенение и прочие симптомы проявляются чаще и сильнее, сокращать мышцы волевым усилием становится все труднее, они постепенно ослабевают. Сначала возникает подергивание головы, затем начинает дрожать одна рука, вторая, потом вовлекаются и ноги. Все это происходит потому, что нервные импульсы от головного мозга не доходят до цели – головы, руки, ноги и т.п.

Что касается причин, то вот вам любопытный факт: шведские ученые провели исследования на выявление причин возникновения БП. Для этого они обследовали две группы людей одного возраста – от 70 до 80 лет. В одной группе находились люди, больные паркинсонизмом, во второй – не имеющие этой болезни и в основном здоровые.

Обследуемые из второй группы оказались жизнерадостными и активными людьми, психически уравновешенными, с хорошими взаимоотношениями с членами семьи – детьми и внуками, как правило, имеющими супруга, также находящегося в добром здравии и с которым многие прожили всю жизнь.

В первой же группе оказались люди, потерявшие своих близких, часто не только супругов, но и детей. Потеря детей – это, конечно, страшное испытание для психики человека.

Также отмечалась серьезная психологическая несовместимость в семье, например, дети начинают пренебрегать своими родителями или, наоборот, родители «грызут» своих детей и их супругов, проявляют эгоизм и жадность, страсть к накопительству, как, например, гоголевская Коробочка.

Общий вывод такой: БП возникает в первую очередь у тех людей, которые испытывают много стрессов и отрицательных эмоций. Отсюда же и простая рекомендация:

чаще улыбайтесь, будьте открытым человеком, любите своих ближних.

Тибетская медицина полностью согласна с этим. Но она рассматривает болезнь Паркинсона, как возмущение конституции «Ветер». Напомню, что под «Ветром» подразуме-

ваются вся центральная и периферическая нервная система, а также психика человека.

Возмущение «Ветра» может произойти от систематического переохлаждения, неправильного питания (регулярного злоупотребления горьким вкусом, легкими и жесткими продуктами питания – сырые овощи и фрукты), сильного стресса, продолжительных переживаний и отрицательных эмоций, травм головы, живота, спины, болезней позвоночника, в том числе его искривлений.

Напомню, что людей тоже принято классифицировать в тибетской медицине по конституциям «Ветер», «Желчь» «Слизь» – у кого какая система более активна (см. выше. – ***Прим. ред.***). Но, кроме того, есть и возрастные особенности: в детстве все мы в основном «Слизь», в зрелом возрасте – «Желчь», в старости – «Ветер». Вот почему нервные болезни выходят на первое место с возрастом.

Совсем недавно у нас был пациент с БП – мужчина 67 лет. После смерти любимой жены он перестал спать, у него пропал аппетит, стал впадать в депрессию, временами у него возникали вспышки агрессии к окружающим людям, у него совершенно испортились отношения со своей единственной дочерью, которая и привела его к нам. К этому моменту прошел всего год со дня смерти жены, а у него уже был устойчивый тремор, т.е. дрожание конечностей, ослабление мышц – он не мог держать даже кружку в руках. Мы справились очень быстро с его болезнью, потому что ее причина была очевидна – сильный стресс из-за смерти любимого человека.

«ПР+»: Что вы применили в качестве лечения?

С.Ч.: Вначале были, конечно, разговоры, то есть психологическая помощь в преодолении последствий стресса. Затем – корректировка питания.

В период возникновения и развития болезни, как мы выяснили, у этого человека в рационе преобладали холодные продукты, которые как раз способствуют возбуждению «Ветра» – фрукты и овощи, которые он ел в сыром виде, далее – он все время пил зеленый чай, в котором преобладает горький вкус. А горький вкус, как никакой другой, обостряет

болезни «Ветра». Также он очень любил есть горчицу с салом, что способствует тому же. Одним словом, как выяснилось, после смерти жены он совершенно был лишен горячего питания, и это не замедлило сказаться.

Наш пациент начал употреблять баранину, добавлять имбирь в качестве приправы в первые и вторые блюда, овощи – только в тушеном виде. Хорошо помог ему и ламский суп, который, кстати, готовится элементарно:

в кипящую воду (400-500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Этот суп предпочтительно есть зимой и в холодное время – поздней осенью и ранней весной. Летом же вместо мяса его надо варить на бараньих костях, желательно трубчатых, содержащих костный мозг. Время варки в этом случае – 10 минут.

Пару костей надо мелко порубить, варить суп, как указано выше, затем кости вынуть, остудить и положить в морозилку. Так ими можно пользоваться три раза, каждый день приготавливая свежую порцию супа. Очень важно, чтобы суп был свежий, только что сваренный.

Те, у кого происходит возмущение «Ветра», должны есть горячую, питательную и маслянистую пищу в умеренном количестве – пригоршни.

«ПР+»: Это как?

С.Ч.: А так – объем съедаемой твердой пищи за один раз не должен превышать того, что помещается в раскрытых ладонях, то есть в пригоршне. Это примерно половина объема желудка. Еще одна четверть – это жидкость – бульон или простая вода. И одна четверть желудка должна оставаться свободной, как мы говорим, «для ветра». Тогда пищеварение идет максимально эффективным образом.

Предпочтение надо отдавать горячим супам, а не вторым блюдам. Пить имбирный напиток с медом и забыть про различные прохладительные напитки. С едой необходимо употреблять больше перца (красного и черного), чеснока, лука, шафрана и мускатного ореха, имбиря, гвоздики и кардамо-

на, кориандра – сейчас все эти пряности есть в магазинах и на рынках. Сладкое им тоже отнюдь не противопоказано – оно помогает обуздывать чересчур ретивую нервную систему.

На столе должно преобладать *сладкое, кислое, соленое, жгучее (острое), горячительное.*

Мясо – предпочтительнее. И лучше, если это будет баранина, конина, говядина, утка, курица.

Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря.

Ни зеленый, ни черный чай при БП пить нельзя. Чем его заменить? Имбирным напитком, содержащим полезные для конституции «Ветер» вкусы – *острый, кислый и сладкий*. Готовится он следующим образом:

1 ст. ложка мелко порезанного свежего корня имбиря и 1 долька свежего лимона заливаются в чашке кипятком, добавляется 1 ст. ложка меда, тщательно перемешивается, настаивается 3 минуты и выпивается.

Хочу сказать о сладком: сахар пожилым людям вреден, его надо заменять медом хорошего качества, не горьким. Еще один полезный для «Ветра» вкус – *соленый*, поэтому в пожилом возрасте нельзя отказываться от соли. Дневная норма соли – 6 г. Соль дает тепло в организме, дефицит которого так ощущают пожилые люди.

Зимой следует употреблять топленое масло вместо обычного сливочного, которое по своей природе – холодное.

«ПР+»: Доктор, вы ничего не сказали о кисломолочных продуктах.

С.Ч.: Из них лучше не кефир или простокваша, а те, которые делаются на основе «легкого» молока.

«ПР+»: Что значит «легкое» молоко?

С.Ч.: Не сырое, которое трудно переваривается, а кипяченое. Кефир и простокваша делаются из сырого молока, а, например, такие продукты, как «Айран», «Тан» или «Мацони» – из кипяченого. Вот их-то и надо употреблять в слегка подогретом виде от 1/2 до 1 стакана в день утром или вечером. Мацони, надо сказать, по консистенции довольно густой, и его можно принимать таким образом:

1/3 стакана мацони залить теплой водой до верха стакана и выпить. С хлебом такая порция хорошо заменяет завтрак или ужин.

«ПР+»: Каков был результат лечения?

С.Ч.: Довольно быстро наш больной пошел на поправку, тремор исчез, появилась сила в мышцах. Он даже женился через некоторое время, о чем нам сообщила его дочь. Теперь они с женой все время живут на даче. Я считаю, что самое главное в излечении – это то, что у него появились положительные эмоции, которые можно испытывать даже от приема пищи.

«ПР+»: Ну, хорошо, давайте продолжим. Что помимо питания было задействовано в процессе лечения?

С.Ч.: Очень важно наладить хороший сон. Если человек мучается регулярной бессонницей, испытывает ночью отрицательные эмоции – это сама старость стучится к нему в дверь. В том смысле, что идет старение организма. Какие средства помогают при бессоннице? Самое простое, но и эффективное – молитва на ночь, например, такой вариант, которым пользуюсь сама:

ангел мой, ложись со мной, а ты, сатана, уйди от меня, от окон-дверей, от кровати моей.

Очень помогают Пять тибетских упражнений (об этом см. подробно на с. 49-68. – ***Прим. ред.***). Также хороши занятия йогой вообще, пешие прогулки перед сном на свежем воздухе, плавание.

Для улучшения нервной проводимости делают сбор из таких мелкоизмельченных растений:

мордовник, шлемник байкальский, шикша (водяника черная, вороника), шизонепета многонадрезная (котовник, анисова трава), клевер луговой – по 1 части; пустырник, сушеница топяная, боярышник (плоды), шиповник (плоды) – по 2 части.

Растения тщательно перемешать и дополнительно измельчить в кофемолке. 1/2 ч. ложки смеси заварить в чашке крутым кипятком, дать настояться до теплого состояния и выпить за 30 минут до еды. Такой прием осуществлять дважды в день – перед обедом и ужином в течение 21 дня. Затем перерыв 9 дней, и курс повторить еще дважды, то есть всего принимать 3 месяца.

Повторять каждые полгода, сокращая общую продолжительность приема до двух или до одного месяца.

Параллельно с настоем принимать по каплям настойку прополиса по следующей схеме в течение месяца:

- первые десять дней от 1 капли до 10 (прибавляя каждый день по капле) с небольшим количеством воды (1 ст. ложка) 3 раза в день,
- далее 10 дней по 10 капель 3 раза в день,
- и затем еще 10 дней от 10 капель до 1 (убавляя каждый день по капле) тоже 3 раза в день.

Очень важно для улучшения нервной проводимости принимать природный кальций.

«ПР+»: Давайте сразу уточним, что значит «природный» кальций?

С.Ч.: То есть не выделенный в отдельный препарат. Например, кальций, содержащийся в яичной скорлупе:

яичную скорлупу прожарить слегка на сковороде, измельчить в кофемолке и принимать по 1/3 ч. ложки с несколькими каплями лимонного сока 2 раза в день во время или сразу после еды месячным курсом. Скорлупу можно также добавлять в первые блюда.

В аптеках сейчас имеются препараты, содержащие кальций из речного жемчуга. Они недешевые, но один месячный курс в полгода могут себе позволить многие.

Кальция много в мясе, и те, кто отказывается от его употребления, лишают себя кроме белкового строительного материала еще и кальция.

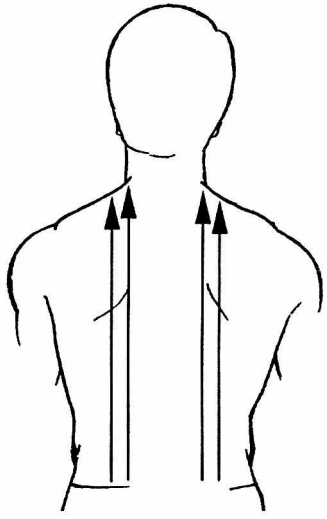
Перейдем теперь к внешним процедурам. Первое, что следует делать, – **массаж волосистой части головы, шеи и воротниковой зоны** пальцами обеих рук с применением кунжутного масла. Процедуру выполняют в течение 3-5 минут. Масло следует подогреть, налив его в металлическую или эмалированную емкость и подержав над пламенем свечи в течение 10-20 секунд.

На темечке головы находится точка «бай-хуэй», что означает – «тысяча встреч». Ее надо массировать, втирая, однако, не кунжутное, а топленое сливочное масло, таким же образом подогретое.

«ПР+»: Где достать кунжутное масло рядовому читателю?

С.Ч.: Сейчас это не проблема, оно продается во всех супермаркетах или в специализированных магазинах китайских или японских товаров. Движения могут быть произвольными; цель массажа – расслабить мышцы и улучшить кровоток и нервную проводимость в области головы и шеи.

Далее, делаем **массаж спины вдоль позвоночника** (см. рисунок) с подогретым кунжутным маслом в течение 3-5 минут. Цель та же – расслабить мышцы и улучшить нервную и кровяную проводимость.



Для массажа спины можно использовать резиновые вакуумные банки, которые сейчас продаются в аптеках.

Нанеся на спину масло, к ней «присасывают» одну или две банки и водят ими вдоль позвоночного столба в течение 3-5 минут.

И, наконец, **массируем руки и ноги**, особенно хорошо прорабатывая ладони и стопы. Время массажа каждой пары конечностей – также 3-5 минут.

Совсем не обязательно ходить к профессиональному массажисту для этих процедур. Вполне посильно делать их самостоятельно или друг другу среди домашних и близких. Нанести вред таким массажем невозможно, а польза будет несомненная. Если кунжутного масла вы все-таки не достали, можно взять подсолнечное нерафинированное, также подогрев его и накапав в него несколько капель ароматических масел – лаванды, хвои, пихты или эвкалипта.

Смочив кончики пальцев в масле, нужно легкими движениями массировать область вокруг глаз и уже посильнее – уши, особенно мочки ушей, в течение 2-3 минут.

Массажные процедуры делать через день, чередуя их с так называемой **стоун-терапией** («стоун» – по-английски «камень»).

Для этого берут плоские морские или речные камни длиной около 10-15 см и толщиной 1-2 см, нагревают их в течение 20 минут в духовке при 100 градусах, вынимают, заворачивают в старое полотенце, чтобы не жгло, ложатся на живот, так, чтобы камни оказались под паховой областью, и прикладывают к пояснице и на область лопаток. Время процедуры – 20-30 минут или до остывания камней. Лучше их делать перед сном.

Такие процедуры делают в течение 2 недель, отдыхая по воскресеньям, затем – перерыв 2 недели, и процедуры повторяют. Так можно делать до достижения устойчивого улучшения состояния и затем профилактически – 2 раза в неделю, 1 раз – массаж, другой раз – стоун-терапия. Походы в баню или сауну могут заменить эту профилактику при условии исключения обливания холодной водой, выпрыгивания на снег и прочих резких охлаждений.

Находясь в парной, полезно натирать тело крупной солью, а выйдя из парилки, попивать теплый чай с медом.

По системе Су-Джок подушечки пальцев рук соответствуют проекциям органов головы, поэтому большую пользу принесет **перебирание четок**, сделанных из дерева или из природного камня. Надо взять за правило делать это дважды в день по 10-15 минут, например, сидя перед телевизором. На этом же основано положительное действие **вязания на спицах и крючком**. При этих процедурах нервная система расслабляется, нервное напряжение «уходит» в руки, а оттуда, через работу, в четки или в то, что вы вяжете.

Тем, кто болен болезнью Паркинсона, обязательно нужно днем полежать, расслабившись, может быть, даже вздремнуть. Дело в том, что в горизонтальном положении улучшается кровоток и нервная проводимость.

Итак, лечь на умеренно твердую кровать с невысокой подушкой, расслабить все мышцы, закрыть глаза. Сделать медленный вдох на 5-7 секунд, затем задержать дыхание на 5-7 секунд и медленный выдох в течение 5-7 секунд. Пауза – 1-2 секунды, и по новой: вдох–задержка–выдох.

Так дышать надо в течение 3-5 минут, затем можно просто полежать, не открывая глаз, до получаса.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, связаться со Светланой Галсановной можно по телефону в Москве (495) 221-21-84.

Материал готовил Сергей АНДРУСЕНКО.

НАШ ОТВЕТ ПАРКИНСОНУ

***«Предупреждение Плюс»*: Мы решили навалиться на этот недуг всем миром. А что, не только тибетская, но и наша родная народная медицина имеет в запасе целый арсенал средств борьбы с этой самой БП — болезнью Паркинсона.**

Тем, кому советы тибетской медицины по преодолению БП покажутся недостаточными, или сложными, или непонятными, предлагаем методику доктора А.В. Печеневского. Материал Александра Васильевича сугубо практичен и также проверен годами практики. Думается, что настои и процедуры, о которых рассказывает доктор, помогут если и не исключить прием препаратов леводопы совсем, то хотя бы существенно снизить их дозу. А то хотя нас и уверяют, что прием этих препаратов безопасен, что они не снижают выработку собственного дофамина, однако прогрессирование заболевания они остановить не могут. Фитолечение помимо очевидной безвредности дает надежду на улучшение в целом, вот что важно.

Дрожательный паралич, болезнь Паркинсона или паркинсонизм – различные термины одного и того же тяжелого заболевания центральной нервной системы. Причиной болезни называют *атеросклероз*, тяжелые *нервные потрясения* или *переживания*, которые поражают подкорковые узлы коры головного мозга.

Для лечения больных паркинсонизмом в нашей семье применяются лекарственные растения, соки и настойки из них, лечебные фитованны. Сборы составляются из следующих лекарственных растений:

цветки и плоды боярышника, софоры японской, каштана конского, шишек хмеля, мяты перечной и бо-

лотной, мелиссы, пустырника, душицы обыкновенной, соцветий арники горной, травы дурнишника обыкновенного, гармалы, омелы белой, тысячелистника, молотых семян дикой моркови и красного винограда, корней синюхи голубой, валерианы, цикория, шиповника, аира.

Для лечения потребуются 2-3 вида соков из этих растений (на выбор): **пустырника, омелы, мяты, дурнишника, цикория, софоры, зюзника.**

Способ приготовления сока:

свежее растение пропустить через мясорубку. Полученную массу отжать и законсервировать добавлением 1 части водки на 3 части сока или пастеризацией — стерилизацией.

Правда, последний способ приводит к потере части лечебных свойств соков.

Кроме того, понадобятся настойки из названных растений (на выбор). Для их приготовления используют метод экстракции растительного сырья.

На 1 весовую часть травы берут 10 частей водки, настаивают в течение 3 недель с ежедневным встряхиванием.

Для приготовления лечебного травяного сбора необходимо взять 6-7 растений из первого (большого) списка по 70-100 г в сухом виде, измельчить и перемешать.

Схема лечения: в 300 мл холодной воды добавить 2 ч. ложки лечебного сбора трав, довести до кипения и варить 5-7 минут под крышкой на малом огне, настоять 1 час, процедить. В настой добавить 1 ст. ложку одного из названных соков, по 1 ч. ложке двух видов настойки и 2 ч. ложки меда. Принимать по 70 мл 3 раза в день до еды и одну порцию перед сном. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 2-3 недели.

После этого проводится следующий курс с другим составом трав с добавлением соков и настоек другого вида.

При *паркинсонизме у женщин* в состав сборов рекомендую вводить дополнительно **заманиху, сурепку, кирказон.** Два последних растения хороши и в виде соков.

При *паркинсонизме без дрожания конечностей* в лечебную схему вводят прием настойки лимонника (1:10 по 15-20 капель 3 раза в день в приготовленный настой трав).

При *дрожательном параличе* делают лечебные фитованны из **полыни, шишек хмеля, шалфея, валерианы, сосновой, кедровой и еловой хвои, перечной мяты, пустырника** или их смеси.

Методика приготовления ванн следующая:

возьмите 100-150 г сухого сырья (свежего берут в 5 раз больше), отварите его в 3-5 л воды в течение 10 минут и дайте настояться от 2 до 10 часов. После этого отвар выливается в приготовленную ванну с температурой воды от 37 до 40 градусов Цельсия. Больной погружается в ванну так, чтобы сердце оставалось над водой. Процедура длится 20-25 минут. После нее больной отходит ко сну. Частота процедур – 2 раза в неделю. Общее количество ванн на курс – 18-20. После перерыва в 1-1,5 месяца курс ванн повторяют неоднократно.

Иногда при *тяжелых проявлениях* болезни проводится лечение сильнодействующими лекарственными растениями: **скополией карниолийской (мандрагора) и белладонной.**

20 г травы скополии заваривают стаканом кипятка и настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение 1,5-2 месяцев.

Из корня растения делают отвар:

25 г измельченного корня залить 500 мл сухого белого вина, поместить в эмалированную посуду и варить 15 минут. Затем остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Увеличивать дозу не рекомендуется.

Настойку листьев белладонны

делают (1:100) на 40-градусной водке. Настаивают 3 недели и принимают по 10 капель 3-4 раза в день до еды в течение 1,5-2 месяцев. Настойка противопоказана при глаукоме.

Для больных паркинсонизмом полезны: **вишня, калина, ананас, шиповник, блюда из овса, тмин, водяника.** Хо-

роший эффект наблюдается при приеме порошка из **имбиря, гвоздики, мускатного ореха** (по отдельности или в виде смеси). Порошок принимают

на кончике ножа 2-3 раза в день до еды курсами по 4-6 месяцев.

Так же полезно добавлять в пищу **масло грецкого ореха** 2-3 ч. ложки в день курсами по 4-6 месяцев или постоянно употреблять 3-5 грецких орехов в день – необходимый элемент лечения.

Обращаю внимание читателей, что лечение травами может проводиться совместно с медикаментозным или отдельно от него. В каждом случае желательно посоветоваться с невропатологом.

От себя и редакции желаю больным этим заболеванием не терять бодрости духа, вести поиски путей излечения и не забывать делиться достигнутыми успехами через отдел писем.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
апифитотерапевт.

МИОМА МАТКИ (МНОГОУЗЛОВАЯ ФОРМА) – ИСТОРИЯ С ХОРОШИМ КОНЦОМ

«Предупреждение Плюс»: Один мой знакомый попал в такую историю. Поехал он с женой, ребенком и тещей на отдых в Грецию, на остров Кипр. Там, понятное дело, солнце, море, лежание на пляже и прочие прелести летнего отдыха. И вот через неделю райского наслаждения у тещи случилось маточное кровотечение. Он в панике: что делать, куда обращаться?! До конца отпуска остается еще целая неделя, а с тещей такая история.

Поговорив с местным людом, повез мой знакомый ее в районную больницу на консультацию к гинекологу. Тут надо сказать, что он – журналист, знает языки и вообще парень не промах. Приехали – приличная больница, приветливый персонал. Гинекология и родильное отделение помещаются совместно на одном этаже. Зашли на консультацию к врачу, объяснились, и тот увел тещу на УЗИ. Позже выяснилось, что у нее многоузловая миома, возникшая на фоне климакса (теще – за 50). Доктор объяснил, что волноваться не надо, часто рост миом останавливается сам и больше не возобновляется. Однако в этот период необходимы периодические консультации с гинекологом.

Кстати, медицина в Греции бесплатная. Мой знакомый заплатил 3 евро за открытие карты в районной больнице, и все!

Рассказанный мне случай я вспомнил после звонка в редакцию нашей читательницы Ирины Владимировны из города Кемерово. Ее тоже очень интересовала эта тема. Между тем наш постоянный автор, доктор А.В. Печеневский, – большой специалист в лечении женских заболеваний при помощи фитотера-

пии. Ему мы и адресовали заказ Ирины Владимировны и думаем, что материал доктора будет полезен не только ей.

Миома матки – очень распространенная доброкачественная опухоль мышечной оболочки детородного органа женщин. Если формируется более 1 узла (опухоли), то говорят о многоузловой форме. В клинической практике чаще встречается именно такой вид болезни.

Миомы ведут себя по-разному – однажды обнаруженные, они могут не беспокоить женщину и не увеличиваться в размерах. Быстрорастущие (увеличение в 2 раза за 6-месячный период наблюдения) – показание к операции. В 1% случаев множественные миомы перерождаются в злокачественную опухоль. Болезнь нередко сопровождается маточными кровотечениями, воспалением придатков, нарушениями гормонального баланса (поражение щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, гипофиза), ожирением, сбитым менструальным циклом, неврозами, депрессиями. Именно поэтому образование миом следует рассматривать как общее заболевание женского организма.

При обнаружении миомы многоузловой формы (МУФ) нужно встать на учет у гинеколога в поликлинике. Это позволит контролировать ее рост и проводить другие диагностические мероприятия: анализы крови общие, биохимические, на женские половые гормоны. Определяются форма, темп роста, величина, локализация узлов.

Лечение миомы начинают от момента выявления и, как правило, продолжают до наступления менопаузы или до выздоровления. Важно знать, что женщина должна лечиться при миомах с кровотечениями, воспалениями придатков, спаечными процессами, при сочетании с эндометриозом, если узлы на ножке, у молодых женщин. Если же размеры матки превышают 14 недель, есть все основания готовиться к операции.

Фитотерапия – использование трав, соков, настоек, диетотерапия и здоровый образ жизни являются важными факторами выздоровления.

Врач назначает лечение, от которого отказываться не стоит. Но такого лечения иногда бывает недостаточно, чтобы остановить рост узлов. Здесь на помощь приходят опыт народной медицины и дополнительные рекомендации по лечению и оздоровлению.

Они сводятся к следующему.

Прежде всего отказаться от вредных привычек: курения и употребления алкоголя. Постарайтесь уйти от питания копченостями, консервами, от употребления красного мяса (свинина, говядина и др. виды). При выращивании этих животных им в пищу добавляются гормоны или же животных прокалывают ими. Продукты питания, в которых есть красители или консерванты, опасны, так же, как и генно-модифицированная пища. Еда должна содержать достаточное количество витаминов, растительных жиров, отруби, морскую капусту. Овощи из семейства крестоцветных (капуста, свекла, репа, редька) можно рассматривать как лекарство.

Полезны и другие овощи и фрукты, свежеприготовленные соки (морковь, яблоки, капуста, сурепка, грецкий орех).

Сок розового картофеля – по 150 мл 1-2 раза в день с добавлением 1 ч. ложки меда способен за 4-6 месяцев привести к стабилизации процесса.

Сок ягод черной бузины 1 ст. ложка 2-3 раза в день дает такой же эффект за 2-3 месяца.

Нужно ограничить употребление животных жиров. Их с успехом можно заменить растительными. Употребление белого мяса (200-300 г в неделю) вполне допустимо. Кроме того, рекомендую употреблять различные виды рыбы (тунец, макрель, палтус, лосось, треска, пикша, сардины). Присутствие в пище натуральных соевых продуктов очень полезно. Дело в том, что в сое обнаружен растительный эстроген, который блокирует рецепторы клеток детородных органов, что спасает их от эндогенного, т.е. своего. Свой эстроген является гормоном, который побуждает клетки к усиленному делению и в конечном счете к образованию узлов в матке, молочных железах.

Дружественными продуктами в плане лечения и предупреждения образования узла являются орехи, семечки, лук, чеснок, цельные злаки, все виды капусты (особенно брюссельская), спирулина, морские водоросли, отруби. Чай – зеленый или из лекарственных растений.

Хочу обратить внимание наших читательниц на то, что может приводить или отягощать течение миомного процесса: избыточный вес, прерывания беременности (роды, наоборот, приводят часто к излечению), хронические запоры, холециститы и болезни печени, воспаление придатков, варикозная болезнь, интоксикация (лекарственная, производственная), кровотечения, посменная работа женщины, стрессы, бессонница, наследственность.

Принимаясь за самостоятельное лечение травами, настраивайтесь на положительные результаты. Чтобы ваши надежды оправдались, курсы фитотерапии планируйте длительностью по 1,5-2 месяца. Лекарственные растения, входящие в сбор, должны вместе по весу достигать 500-600 г. Если у вас есть 7 растений, то по 75-90 г каждого. Если 5 – то по 100-110 г, если 12 – то по 50 г. Наиболее удобно составлять сборы, когда растения берутся по 50 г. Если удается приготовить соки из трав, то при приготовлении настоев трав обычно используются 1-2 ст. ложки сока или смеси соков в сутки.

Относительно настоек дам практические советы:

- лучше готовить их из свежего растительного сырья;
- настаивать 3 недели;
- растения перед настаиванием измельчаются до размеров 5-10 мм;
- их заливают в пропорции 1:5 40-процентной водкой или 70-процентным спиртом (пропорция для неядовитых трав), допускается использовать качественный самогон;
- суточная доза настойки (или смеси настоек) в период лечения составляет 1-2 ч. ложки.

Список применяемых мною лекарственных растений для лечения многоузловой миомы:

солодка (корень), шалфей (трава), манжетка (трава), гусиная лапка (трава), хмель (шишки), полынь горькая и обыкновенная (чернобыльник), горец перечный и

перец водяной (трава), аир болотный (корень), чистотел (трава), чага (гриб), лист березы, кирказон (трава), пастушья сумка (трава), подорожник, тысячелистник (трава), барбарис (цветки, лист, корень), омела, хвощ, сабельник (корень), ромашка (цветки), кедровые орешки, окопник (корень), воробейник (трава).

При сопутствующих *кровотечениях* в сборы в количестве 10-20% добавляют травы: крапива (трава), кровохлебка (корень), софора (цветки), спорыш (трава), бадан (корень).

Если миома отягощена *болезнями печени*, уместно включить некоторые из «печеночных» трав: кукурузные рыльца, донник (трава), репешок (трава), бессмертник (цветки).

Лечение многоузловой миомы при сопутствующем *цистите* и *болях в мочевом пузыре* потребует добавления цветков ромашки и липы, листа эвкалипта, брусники и золотарника (трава). Нелишним будет включение в состав суточного настоя трав от 30 до 50 капель аптечного цитросепта (вытяжка из семян грейпфрута) в течение всего курса терапии.

Если у больной с миомой на фоне кровотечений развивается *анемия,* в комплексное лечение следует ввести пчелиную цветочную пыльцу с пыльцой сосны (соотношение 10:1) по 1 ч. ложке 3-4 раза в день (рассосать) курсом 2-3 месяца. В рационе питания увеличить долю свежего укропа, сока граната, картофеля, шиповника, крапивы и чистотела (до 50-70 мл в сутки). Полезна слегка поджаренная печень (200-300 г в неделю), гречневая и пшенная каши, тыква и баклажаны.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ МНОГОУЗЛОВОЙ МИОМЫ МАТКИ (1,5-2 МЕСЯЦА)

Сбор №1

Чистотел, корень лопуха и сабельника, хмель (шишки), барбарис (лист), тысячелистник (трава) – по 100 г каждого компонента.

1 ст. ложку измельченных трав поместить в 400 мл холодной воды, нагреть и варить 5 минут на медленном слабом огне, настоять 1-1,5 часа. Процедить. В

настой добавить 1 ст. ложку сока одуванчика (или пастушьей сумки) и по 1 ч. ложке настойки календулы и грецкого ореха, 1 ст. ложку пчелиного меда.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и остаток – на ночь в течение 1,5-2 месяцев.

После 2-3-недельного перерыва, во время которого рекомендую пить фиточай из ромашки, календулы или подорожника (1 ч. ложка на стакан) 3 раза в день, переходите на сбор № 2 тоже на 2 месяца лечения.

Сбор № 2

Кирказон, спорыш, грыжник, хвощ, пустырник (трава), гусиная лапка, омела, софора (цветки), корень барбариса, цикория и аира – по 50 граммов.

1 ст. ложку измельченного сбора залить 400 мл воды, нагреть и варить 10 минут. Настоять 30 минут. Процедить. Добавить 1 ст. ложку сока ягод бузины черной и грецкого ореха, по 1 ч. ложке настоек эвкалипта и мяты, 1 ст. ложку пчелиного меда.

Принимать по 100 мл за 30 минут до еды и остаток – на ночь.

При *многоузловой форме* используйте спринцевания во время курсов фитотерапии:

по 2 ч. ложки дробленого корня бадана и кровохлебки варить в 1,5 л воды 10 минут. Настоять 30 минут. Процедить. На 2-3 спринцевания в течение дня. Процедуры повторять через день.

На ночь ставить влагалищные тампоны:

1 ч. ложку смеси этих же корней варить 10 минут в 1 стакане воды, настоять 30 минут. Пропитать тампон и оставить его до утра в те дни, когда не проводится спринцевание.

После 6-месячного лечения пройти врачебный осмотр у гинеколога. Если результаты лечения хорошие – улучшилось самочувствие, стабилизировались месячные, ушли боли, колебания настроения, уменьшились кровопотери, а на УЗИ не отмечается роста ткани опухоли, терапию следует продолжать. Таким образом, можно под врачебным контролем длительно сохранять хорошее здоровье и трудо-

способность, снижать риск перерождения доброкачественной опухоли в злокачественную, добиваться высокого качества жизни.

В тех же случаях, когда терапия не дала желаемого результата, следует подыскивать с помощью знающего фитотерапевта адекватные лечебные смеси трав, соков и настоев, соответствующую диету и режим жизни. Практика подтверждает, что во многих случаях больные обходятся без операции. Если же операция неизбежна, травы помогут пережить послеоперационный период, сохранить жизнь и здоровье женщины.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с Александром Васильевичем можно по телефону (среда, суббота): 8(495)151-04-17.

ПАДУЧАЯ БОЛЕЗНЬ

Эпилепсия

***«Предупреждение Плюс»*: Борьба с эпилепсией – непростое дело. Это знают все, у кого родственники страдают этим недугом. Лекарственные препараты принимают годами, в некоторых случаях – десятилетиями. Например, в инструкции к применению финлепсина сказано: «Дозу препарата можно понизить или совсем прекратить лечение не раньше чем после 2-3-летнего отсутствия припадков». То есть вы понимаете – тема серьезнейшая. Естественно, наши авторы отмахивались от нее, как могли. «Повезло» доктору В.М. Костерову, который оказался в редакции в тот момент, когда мы пытались как-то утешить нашу читательницу из Карагандинской области (Казахстан) Марию Петровну. Ее дочь (24 года) после рождения второго ребенка страдает эпилептическими припадками. Поговорив с Марией Петровной, Виктор Михайлович обещал-таки ей сделать материал о лечении этой болезни народными средствами. Официальное же лечение, по словам Марии Петровны, им недоступно.**

Эпилепсия, или, как ее называли в старину, падучая болезнь, или «черная немочь», – нервное заболевание, которое проявляется приступообразными судорогами и иногда расстройствами сознания.

Причиной эпилепсии могут быть наследственный фактор или приобретенные изменения в мозге, которые вызывают судороги. Началу болезни могут способствовать травмы, инфекции, психические перенапряжения и другие вредные факторы.

ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Наиболее частые признаки эпилепсии – судорожные припадки, причем они бывают как большие, так и малые. Возникать они могут при испуге, волнениях, нервном переутомлении, ослаблении организма какой-либо болезнью, но нередко – без какой-то видимой причины.

Часто перед судорожными припадками наступает общее недомогание с головной болью, раздражительностью, плохим настроением. В ряде случаев припадок может возникнуть без всяких предшествующих явлений. Примерно в половине случаев ему (припадку) предшествует короткий период (от нескольких до десятков секунд) острого психического расстройства. Его симптомы весьма разнообразны. Некоторые больные ощущают как бы дуновение ветра, другие могут испытывать головокружения, озноб, стеснение в груди, жар. Слуховые, зрительные и обонятельные галлюцинации, учащение сердцебиения. Иногда больной начинает проделывать однообразные автоматические движения – перебирать лежащие возле него вещи, почесываться, кружиться, топтаться на месте. Как уже отмечалось, припадки могут быть большими и малыми.

Большой припадок часто начинается пронзительным необычным криком или стоном. Все тело охватывает мощная сократительная судорога. Сводит руки-ноги, изгибаются несколько назад голова и торс, челюсти крепко сжимаются, часто при этом прикусывая язык. Вследствие сокращения всей дыхательной мускулатуры дыхание приостанавливается, появляется синюшность, особенно на лице, которое становится иссиня-черным (откуда и название этой болезни «черная немочь»), глаза или плотно закрыты, или заведены кверху, зрачки не реагируют на свет, лицо подергивается, большой палец приведен к ладони. Одновременно с возникновением судорог больной может потерять сознание и падает. Через несколько десятков секунд непрерывное судорожное сокращение всей мускулатуры сменяется ритмическим подергиванием. При этом больной может биться го-

ловой и локтями о твердые предметы, асфальт, пол, ступени. Во время подергивания изо рта больного вытекает пена, иногда окрашенная в красный цвет от крови прикушенного языка. Нередки непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Судорожные подергивания продолжаются 1-2 минуты, но с их прекращением сознание больного возвращается не сразу. Вначале он еще ничего не понимает, не реагирует на обращенную к нему речь. Часто после этого больной впадает в глубокий сон. Характерно, что, проснувшись, больной ничего не помнит, но что с ним был припадок, догадывается, чувствуя общую забитость и тем более ушибы, если они были.

Малые припадки эпилепсии обычно ограничиваются кратковременной потерей сознания. Сознание после малого припадка восстанавливается быстро, а сон наступает в исключительных случаях.

Эпилептические припадки редко длятся больше 5 минут. Сила припадка может быть различной. У взрослых припадки повторяются не чаще раза в год при легких формах заболевания, а при тяжелых могут быть по нескольку раз в день. Болезнь эта обычно не покидает человека в течение всей его жизни. Эпилептические припадки у детей бывают чаще, но после появления первых коренных зубов они могут вообще пройти. Иногда эта болезнь не мешает детям развиваться как умственно, так и физически. Тем не менее не следует допускать их переутомления занятиями. Наблюдение врача обязательно.

Современные медикаментозные средства в большом проценте случаев способны значительно сократить частоту припадков и даже полностью от них избавиться. При этом лечение необходимо начинать как можно раньше, ведь основное его требование – непрерывность. Внезапное, даже краткосрочное прекращение лечения может вызвать обострение болезни.

Кроме медикаментозного лечения больному нужно уменьшить количество употребляемой соли и жидкости, полностью воздержаться от алкоголя, необходимо воздерживать-

ся от перегрева на солнце, ритмичных зрительных, громких слуховых раздражителей (быстрое мелькание кадров, часто меняющиеся картины пейзажа за окном при быстрой езде на транспорте и так далее).

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПРИПАДКА?

В быту очень важно знать особенности течения судорожного приступа у больного эпилепсией и уметь оказать ему правильную помощь, в которой он нуждается в течение всего припадка.

Не следует пытаться удерживать его в момент судорог и переносить в другое место. Оказывая первую помощь, необходимо под голову положить что-нибудь мягкое, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание, между зубами, предупреждая прикусывание языка, вложить свернутый в трубочку носовой платок. Уместны следующие *рекомендации*:

когда начинается припадок, положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки. Утверждают, что это способствует более быстрому прекращению припадка. После прекращения судорог, если припадок случился на улице, необходимо осторожно транспортировать больного домой или в лечебное учреждение.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

В задачу статьи не входит освещение медикаментозных способов лечения; мне хотелось бы ознакомить с некоторыми народными способами. Но надо учесть, что болезнь эта чрезвычайно сложная и самолечение должно быть все равно под контролем врача и допустимо лишь в исключительных случаях.

Так, в народе было замечено, что при усиленном потреблении **сырого лука** количество приступов значительно меньше и проходят они много слабее.

Первым лекарственным растением, к которому обратились целители, была **валериана**. Применяли ее в разных видах.

2. Заказ № 1885

Настой корней:

1 ст. ложку измельченных корней валерианы залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Детям давать по 1 ч. ложке.

Можно приготовить настой и в другом варианте:

1 ст. ложку корней всыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. Настоять ночь, принимать на следующий день по 1 ст. ложке 3 раза в день. При повышенной возбудимости принимать по 2-3 ст. ложки.

Отвар корней:

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке, детям – по 1 ч. ложке.

Спиртовая настойка валерианы:

50 г измельченных сухих корневищ валерианы залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить, принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день. Детям давать столько капель, сколько им лет.

Валериана усиливает процессы торможения, уменьшает рефлекторную возбудимость, снимает спазм гладких мышц, именно поэтому ее применяют как успокаивающее средство при эпилепсии, а также бессоннице, нервном потрясении, мигрени, спазмах коронарных сосудов. Следует помнить, что некоторые больные плохо переносят валериану.

Даже тем, кто валериану переносит хорошо, беспрерывно принимать ее можно не более месяца, после чего необходимо сделать 10-дневный перерыв и курс лечения повторить. Если появится дискомфорт, головная боль, прием валерианы надо временно прекратить.

Ванны с отваром корней:

5 ст. ложек сухих измельченных корней залить 1 л кипятка, на слабом огне прокипятить 15 минут, процедить и вылить в ванну.

Взрослым принимать 3 ванны подряд, 2 дня перерыв и снова 3 ванны. Детям ванны делать через день, всего – 5-6 процедур.

Далее на очереди – **пустырник.**

Пустырник используется в виде настоев:

2 ч. ложки измельченной надземной части цветущего растения залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять 8 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

Или:

2 ст. ложки измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Используют пустырник и в сочетании с мочегонными растениями.

Траву пустырника, листья толокнянки обыкновенной взять по 1 ст. ложке и заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Принимать настои с пустырником месяц, затем перерыв 10 дней и курс повторить.

Отвар травы **душицы обыкновенной:**

залить 10 г травы 300 мл кипяченой воды, нагреть до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Курс – месяц, 10 дней – перерыв и курс повторить.

Полынь обыкновенная (чернобыльник).

Настой травы:

1 ч. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – месяц и затем – еще месяц после 10-дневного перерыва.

Отвар корней чернобыльника на квасе (старинный народный способ):

2 ст. ложки измельченных сухих корней кипятить на слабом огне 5 минут в пол-литре кваса, процедить. Принимать, лежа в постели, по 100 мл до появления пота. Курс – как и в предыдущем случае.

Синюха голубая является мощным седативным средством и по этому показателю превосходит пустырник в 5 раз.

Отвар корней и корневищ синюхи голубой:

10 г измельченного сухого сырья залить 1 стаканом кипятка и кипятить 15 минут, процедить. Принимать

по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Курс лечения – 3 недели, через 7 дней курс повторить.

Грушанка круглолистная.

При эпилепсии применяют листья и цветки грушанки в виде настоев.

2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 5 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение месяца.

Омела белая, настой:

15 г веток с листьями и плодами залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды в течение месяца.

Настой корней **пиона уклоняющегося** (марьин корень):

1 ч. ложку измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Марьин корень – очень популярное растение, особенно у целителей тибетской медицины и в России (Сибирь). Это средство кроме эпилепсии используют и при других нервных заболеваниях, например при неврозах, истерии. Монгольская народная медицина использует для лечения эпилепсии настойку на цветках марьиного корня.

Для этого 25 г свежих цветков пиона залить 0,5 л водки, настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером в течение 3-4 недель.

В рекомендациях Одо из Мена «О свойстве трав» есть указание на **лапчатку прямостоячую** (калган). «Лечит она, говорят, и падучей больных ненадежных. В смеси с водою ее как питье больной принимает». Это значит, что используют корни калгана в виде отвара.

2 ст. ложки корней залить 0,5 л кипятка и кипятить на малом огне 15 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды в течение месяца.

Следует учесть, что корни калгана являются сильным закрепляющим средством, и людям с проблемами запора использовать это растение не нужно.

В русских деревнях существовал такой оригинальный способ лечения эпилепсии.

Брали из русской печки несколько горячих угольков и чашку с водой. В эту чашку сначала сдували пепел с угольков, а затем в нее же бросали и сами угольки, потом произносили перед иконой молитву «Отче наш» и давали выпить больному три раза этой воды. Лечение обязательно надо повторить через 11 дней на 12-й.

Можно привести данные о более современных методах лечения эпилепсии.

Современные целители считают, что при эпилепсии надо принимать медвежью желчь по 0,5 г на прием в виде аптечного порошка 3 раза в день до еды на протяжении 2-3 недель. После 10-дневного перерыва курс повторить.

А вот рекомендации с **алоэ**.

Смешать в частях по весу сок алоэ – 1 часть, красное сухое вино – 2 части, мед – 2 части. Настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и на ночь в течение 3-4 недель.

В южных областях России при эпилепсии рекомендуют принимать по 1 г порошка **имбиря** (запивая его водой) утром и вечером на протяжении 4-6 недель.

В Сибири бытует способ лечения эпилепсии **корнями борщевика**.

Нужно принимать порошок высушенного корня по 1 г 3-4 раза в день, запивая водой, в течение 2-3 недель.

Целители считают эффективным лечение **корнем девясила**. Готовят настой.

4 ч. ложки сухого корня девясила заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают ночь. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 1 месяц.

Рекомендуют пить чай с сахаром из **буквицы лекарственной**:

1 ст. ложку травы заварить 0,5 л кипятка. Настоять 5 минут и принимать по 100-150 мл перед едой утром и вечером в течение 3-4 недель.

Современная фитотерапия предлагает использовать для лечения эпилепсии сборы.

Сбор №1

Трава душицы обыкновенной – 10 частей;
трава копытня европейского – 3 части;

цветки багульника – 2 части;
цветки пижмы – 2 части;
омела белая – 2 части.

Все смешать, измельчить, брать 2 ст. ложки смеси, заваривать в 0,5 л кипятка, настоять 15 минут и принимать 3 раза в день до еды. Курс – месяц.

Сбор №2

Трава сушеницы болотной – 3 части;
корень девясила – 2 части;
трава душицы – 10 частей;
трава мать-и-мачехи – 2 части;
шишки хмеля – 3 части;
трава полыни обыкновенной (чернобыльник) – 2 части.

Приготовление и применение – как и в предыдущем сборе.

Сбор №3

Трава донника лекарственного – 3 части;
трава душицы – 10 частей;
трава мяты перечной – 3 части;
трава пустырника – 5 частей;
трава буквицы лекарственной – 4 части;
трава чабреца (тимьян ползучий) – 3 части.

Использовать – как в предыдущем случае.

Нужно иметь в виду, что лечение травами длительное, минимум в течение года. Использовать сборы нужно, как правило, курсами по месяцу, с 10-дневным перерывом. Сборы иногда нужно изменять по составу растений.

Еще лучше, если подобрать сбор индивидуально. Для того чтобы было из чего выбирать, сообщу названия тех лекарственных растений, которые используются при лечении эпилепсии:

аир, багульник, боярышник, буквица, валериана, девясил, донник, душица, зверобой, кипрей, копытень, коровяк, липа, мать-и-мачеха, мята, омела, орех грецкий, подорожник, ромашка, полынь обыкновенная, пижма, пустырник, рута, сирень, синюха, сушеница болотная, тысячелистник, укроп, хмель, чабрец, чистотел.

При лечении эпилепсии иногда получают хорошие результаты с использованием гомеопатии:

Аргентум нитрикум-6
Белладонна-3
Гельземин-3
Коккулюс-3
Купрум арсеникум-6
Лахезис-5
Фосфор-6
Плюмбум-6

Принимать по 10 капель каждого компонента с небольшим количеством воды 4 раза в день до еды в течение полугода курсами по месяцу с 10-дневным перерывом между ними. Лечение проводить под наблюдением врача.

До наших дней дошла рекомендация проживать эпилептикам по соседству с голубями и даже принимать внутрь их помет. В отношении помета это уж слишком, а вот насчет соседства с голубями есть определенный смысл. В чем тут дело – науке неизвестно, но в народе этот факт был замечен давно.

Среди народов Средней Азии, Алтая для лечения эпилепсии используется **мумиё**, которое является обычным средством при лечении и других болезней, может быть, потому, что добывают наиболее доброкачественное мумиё именно в этих регионах.

Мумиё хорошего качества должно быть черного цвета, с блестящей поверхностью, в теплой среде значительно размягчаться, а растворяться в воде без остатка.

Принимать мумиё надо по 0,07 г на прием утром натощак и на ночь, запивая отваром травы майорана.

Практически это может выглядеть так. Для удобства пользования нужно приготовить водный настой мумиё с концентрацией 0,007 г в 1 мл. Если вы возьмете 1 ст. ложку этого раствора, а это 10 мл, то в ней будет содержаться нужное нам количества лекарства, а именно 0,07 г.

Для приготовления рабочего раствора с концентрацией 0,007 г в 1 мл необходимо взять 7 г мумиё и растворить в 1 л (1000 мл) теплой кипяченой воды. Для приготовления 500 мл раствора надо взять 3,5 г мумиё. Напоминаю, что пить приготовленный раствор надо по 1 ст. ложке утром натощак и вечером в течение 30 дней, желательно запивая 1-2 ст. ложками отвара майорана. Через 10 дней перерыва курс лечения повторить.

Майоран – относительно редкое растение из семейства губоцветных, высотой 20-40 см с сильно разветвленным стеблем. Характерно, что листья у майорана серовойлочноопушенные, причем с обеих сторон. Растение часто культивируется на участках в регионах с теплым климатом, например в Краснодарском крае. Используется надземная часть растений, лучше листья и цветки, которые заготавливают в фазе цветения, а это июль-август.

Для приготовления отвара надо взять 1 ст. ложку сырья, заварить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить.

Майоран оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ЭНДАРТЕРИИТ – ЛЕЧЕНИЕ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

«Предупреждение Плюс»: Вот опять, смотрите, цитируем медицинское издание:

«Облитерирующий эндартериит — воспаление внутренних оболочек артерий, чаще нижних конечностей, проявляющееся сужением просвета артерий, тромбозом и нарушениями периферического кровообращения вплоть до развития ишемического некроза. Заболевание возникает преимущественно в возрасте 20-40 лет, но может наблюдаться в 15-16 лет и реже начинается в пожилом возрасте. Болеют почти исключительно мужчины. Соотношение мужчин и женщин – примерно 9:1. Процесс локализуется в основном в дистальных артериях стопы и голени. Поражение, как правило, симметричное. Существуют различные теории происхождения этого недуга: аллергическая, нервная, эндокринная, гормональная». То есть, вы понимаете, нет опять единодушия о причинах болезни. А значит, и лечить, не зная причин, можно только одним способом — устраняя симптомы: разжижать кровь, расширять и очищать сосуды. В тяжелых случаях показана операция, заключающаяся в постановке сосудистого протеза, но и она, как вы понимаете, не устраняет причины заболевания, отодвигая лишь на время связанные с ним проблемы.

Однако не все так плохо, как может показаться на первый взгляд. Когда мы предложили эту тему доктору Костерову, Виктор Михайлович, на наше удивление, сразу согласился. Оказывается, народная медицина имеет в своем арсенале богатейший опыт в лечении этого недуга. Читайте и наматывайте на ус. Кстати, нелишне проглядеть этот материал и боль-

ным васкулитом, о лечении которого рассказывала доктор С.Г. Чойжинимаева в 7-м номере «Предупреждения Плюс» за этот год. А методы тибетской медицины, в свою очередь, могут пригодиться и тем, кто страдает эндартериитом.

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Весь смысл нарушений при данной болезни состоит в том, что пораженные кровеносные сосуды (чаще нижних конечностей) или слабо пропускают, или перекрыты совсем для тока крови, вследствие чего к клеткам не поступает или поступает недостаточно кислорода и питательных веществ. Сердце и кровеносные сосуды при этом испытывают дополнительную нагрузку. В запущенных случаях не обходится без операции, при которой суженный участок сосуда заменяют протезом из пластического материала.

Причин эндартериита может быть несколько, но главные из них: продолжительное нервное перенапряжение, психическая травма, длительное переохлаждение, никотиновая интоксикация, хронические инфекции, механические травмы. Все перечисленное может сопровождаться нарушением симпатической иннервации сосудов с последующим их спазмом и развитием облитерации (т.е. закупорки) и тромбоза. Но самое главное в том, что раньше других мелких сосудов поражаются сосуды, которые питают стенки самих сосудов, т. е. получается — сосуды сосудов.

Наиболее выраженным симптомом при этой болезни является быстрая утомляемость при ходьбе, перемежающаяся хромота, судороги мышц, чаще икроножных, чувство ползания мошек по ногам. Отсюда легко понять, что прежде чем нарушится кровообращение в стопах, мышцах голени, коже, оно нарушается в стенках питающих сосудов. Обращает на себя внимание бледность кожных покровов, обеднение волосяного покрова, ломкость ногтей.

В первой, ишемической, стадии еще прощупывается пульсация периферических артерий, например на ступне.

При **второй стадии** утомляемость и зябкость ног становятся выраженнее, на подошвенной части стопы появляются боли жгучего характера.

В **третьей, язвенно-некротической, стадии** перемежающаяся хромота и сверлящие боли становятся постоянными и усиливаются в горизонтальном положении, а кроме того, образуются язвы, к которым может присоединиться и тромбофлебит.

Гангренозная, четвертая стадия бывает редко и характеризуется поступлением в общий кровоток токсических веществ, отравляющих кору головного мозга, сердечно-сосудистую систему, печень, почки.

ЛЕЧЕНИЕ

При лечении кроме фармакологических и других официальных средств с успехом можно использовать траволечение, лечение пчелами, то есть сочетать физиотерапевтические методы и народную медицину. На ней мы и остановимся.

Прежде всего необходимо снять нервное перенапряжение, определяющее спазм сосудов, их воспаление, устранить болевой синдром. Нервное напряжение снимают использованием *седативных (успокоительных) сборов* из следующих лекарственных трав:

сушеницы, шишек хмеля, пустырника, валерианы, мяты перечной, мелиссы, ромашки, синюхи голубой, душицы и др.

Травами с *противовоспалительными свойствами* можно воспользоваться следующими:

иван-чай, бадан, таволга вязолистная, кора ивы, брусничный лист, очень сильны в этом отношении цветки бузины черной.

При *спазмах и болях* хорошо действует сбор:

мята перечная, софора японская, плоды мордовника, трава чабреца, сушеница топяная. Нужно 2 ст. ложки сырья заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час и пить по полстакана 3 раза в день до еды.

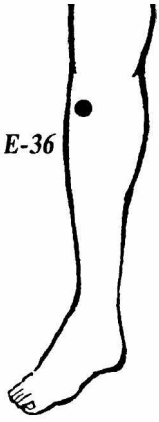
При *ангиоспазмах* и *расширении сосудов* (бегании мушек, например) рекомендуется настой из растений:

мята перечная, барвинок малый, омела белая, боярышник, арника горная. Готовить, как и предыдущий сбор, но принимать надо через 1 час после еды в течение 3 недель.

При составлении лекарственных сборов необходимо учитывать индивидуальность организма и сопутствующие болезни. Естественно, лучше это сделает врач-фитотерапевт.

Очень хорошие результаты получают при пчелоужалении. Пчел ставят на специальные точки или зоны (так называмые зоны Захарьина-Геда). При этом важнейшие из них в поясничнo-крестцовой зоне, а также в зоне конечностей – голени (точка Е-36) и стопы (точка R-1).

Установлено, что если в коре надпочечников вырабатывается недостаточное количество гормонов, например преднизолона, то может возникнуть повышенный аллергенный фон, способствующий возникновению таких грозных заболеваний, как бронхиальная астма и облитерирующий эндартериит. Для стимуляции выработки гормонов корой надпочечников ужаления ставят на спину, на проекцию почек (на которых и находятся надпочечники), в результате последние отвечают мощным выбросом в кровь выработанных гормонов. При этом было доказано, что выброс гормонов происходит не сразу после пчелоужаления, а спустя несколько часов (до суток), что является одной из причин установления определенного режима проведения сеансов лечения.



В апитерапии принято сеансы ужалений проводить через день, обычно это понедельник, среда, пятница. При пчелоужалении чрезвычайно важно установить переносимость пациента к пчелиному яду, для чего врач делает две биопробы. Пренебрежение этим правилом может закончиться плачевно.

Пчелоужаления хорошо сочетать с приемом цветочной пыльцы по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, подержав во рту до глотания 2-3 минуты.

Я хочу особо подчеркнуть, что не стоит относиться к пчелоужалениям, как к чему-то экзотически недоступному. Наоборот, это вполне доступное лечение у нас в России, особенно теперь, когда пчеловодство получило мощное развитие и даже официальную поддержку. Найдите ближайшего к вам пчеловода и поговорите с ним. Большинство из этих людей практикует подобное лечение, тем более что трудностей особых здесь нет.

Хороший эффект дают знаменитые, почти забытые Залмановские ванны. В данном случае подходят ванны с белой эмульсией. При этой ванне происходит раздражение периферических рецепторов кожи и подкожной клетчатки, в результате чего усиливается приток крови к мелким кровеносным сосудам, т. е. усиливается кровоснабжение, нарушенное при этой патологии. Важно выдержать все требования Залмановской ванны по концентрации эмульсии в воде, температурные и временные характеристики. Все эти особенности указаны в инструкции к эмульсии, которую сейчас можно приобрести почти в каждой аптеке.

Если нет возможности применить Залмановские ванны, можно использовать обычную ванну с отваром из трав или сенной трухи. Следует остановиться на сенной трухе особо. Некоторые понимают это как отходы в сельском хозяйстве, получающиеся в результате длительного хранения сена. Ничуть не бывало. Наоборот, чем труха свежее, тем лучше, а под трухой подразумеваются остатки травы, которые опадают, особенно при перемещении сена. В труху попадают самые нежные листочки, цветки, т. е. самое ценное.

Заваривать труху надо в количестве 2 кг на ванну. Сначала прокипятить 15 минут, потом настоять 30 минут. При этом для удобства можно поместить труху в холщовый мешочек. В целях экономии сырья используют сидячие или ножные ванны. Количество трухи при этом легко рассчитать. Для получения не-

обходимого терапевтического эффекта следует принять не менее 6 ванн при 38-39 градусах. Продолжительность процедуры – 20 минут.

Если нет сенной трухи, можно использовать ванны с растениями следующего состава:

лист брусники, цветки календулы, цветки бузины черной, листья березы, трава зверобоя. Сделать настой (кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут). Температура ванн 39-40 градусов, продолжительность – 15 минут.

Замечательный эффект дает ванна с овсяной соломой. И опять не следует путать нужную нам солому с той, которая получается при обмолоте овса комбайном. Эта солома слишком «стара». Солому нужно заготавливать в период молочно-восковой спелости, когда и стебель, и кисть растения еще зеленые, она зеленая остается и после высушивания, поэтому, когда будете приобретать ее, обратите на это внимание.

Есть смысл при заготовке соломы овса сошмыгнуть со стеблей недозревшие зерна и использовать их внутрь, делая настой из расчета 2 ст. ложки зерен овса на 0,5 л кипятка с последующим настаиванием в течение 1-2 часов. Принимать по полстакана 4-6 раз в день.

Овес — одно из целебнейших растений, недаром он лучше всех усваивается и птицами, и животными. Собаки, например, из круп усваивают одну только овсянку, о чем хорошо помнят собаководы.

Если есть проблемы со сном, можно порекомендовать сбор, который может быть применен при *бессоннице*.

Нужно взять: шишки хмеля, мелиссу, валериану, ромашку, пустырник. Заварить 2 ст. ложки 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить по 2 ст. ложки 4-6 раз в день и обязательно перед сном. Курс, как обычно – 21 день.

Учтите, что указанный сбор снижает кровяное давление. Если же у вас давление в норме или даже несколько повышено, то целесообразно в сбор ввести синюху голубую, которая по седативным свойствам сильнее валерианы в 6 раз.

Раньше ее можно было купить в аптеке, особенно синюху ценили гипертоники и язвенники. Последние применяли ее в комплексе с сушеницей топяной, и весьма успешно.

В народе издавна при «хромоногости» использовали *зверобойное масло*:

для его приготовления заполняли рыхло цветками зверобоя глиняный горшок, заливали подсолнечным маслом и ставили томиться в русскую печь на 8-10 часов. Сырье должно быть сырорастущим, из высушенного масло не получится.

О качестве масла свидетельствует его рубиновый цвет, если вы этого не добились, масло не то. Еще лучший результат мы получаем при экстрагировании на солнце.

В этом случае прозрачную емкость выставляем на солнце на 14 дней и систематически встряхиваем (что очень трудоемко). Масло втирать в кожу на ночь ежедневно в течение месяца. Затем две недели перерыв, и курс можно повторить.

В Украине делают *компрессы из тертого хрена*, предварительно смазав кожу тонким слоем животного жира. На Руси пользовался популярностью способ прогревания ног сухим теплом.

Для этого нагревали на огне или в русской печи красный кирпич, клали на пол и садились около него на стул. Ноги ставили на горячий кирпич и держали до получаса, при невозможности терпеть высокую температуру на время приподнимали ноги.

Русские крестьяне больные ноги с нарушенным кровоснабжением (о нем они судили по бледности кожных покровов и по их холодному состоянию) лечили легким нахлестыванием весенней крапивой. Не менее популярен массаж поясницы и спины с последующим прогреванием на русской печи.

В последнее время очень эффективно использование так называемой паросауны, при которой на организм воздействует пар с содержащимся в нем экстрактом трав. Сбор сложного состава кипятится в емкости, а экстрагируемые компоненты трав вместе с паром поступают в деревянную бочку, в которой находится пациент. Голова пациента находится вне бочки. Температура такой паросауны в бочке поряд-

ка 50 градусов, что позволяет использовать ее и гипертоникам (им, как известно, обычная сауна из-за высокой температуры противопоказана). Указанный метод разработан в Сибири, в Хакасии, апробирован во многих санаториях и медицинских центрах России, неизменно с высокой эффективностью. Информацию о наличии этих процедур можно получить, обзвонив ближайшие к вам санатории и пансионаты, предлагающие различные методы лечения сосудистых патологий.

В полном объеме метод паросауны кроме пребывания в бочке с паром предполагает еще массаж (после пара) и специальный лечебный чай спустя еще полчаса после массажа.

Чай делается на основе травы зверобоя, листа мяты, листа черной смородины и цветков таволги. Взять поровну каждого растения, смешать. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану спустя 30 минут после массажа.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПРИПАДИ И ПОПЕЙ ИЗ ИСТОЧНИКА МОЛОДОСТИ

К семидесятилетию
первого опубликования методики

«Предупреждение Плюс»: Да, да, именно так – «Источник молодости, или Око возрождения» – называлась, может быть, самая растиражированная в США книга после Библии, в которой шла речь о пяти тибетских упражнениях. Почему она вызвала такой интерес у людей? На первый взгляд, непонятно. Небольшая книжечка открывалась простеньким полуфантастическим рассказом о том, как некий полковник Брэдфорд мечтал добыть древний секрет источника молодости в далекой Индии – родине йоги. Известно, что многие практиковавшие йогу индусы доживали до весьма преклонных лет, сохраняя отменное здоровье. Особенно этим славились некоторые касты тибетских монахов, жившие в самом сердце этой загадочной страны. Долгие поиски полковника в конце концов увенчались успехом – он узнал о Пяти ритуальных действиях (именно так назывались упражнения, описанные в этой книжечке) и убедился в их эффективности на собственном примере, а именно – помолодел лет на 30, по словам того, от лица которого велся рассказ. Кстати, звали этого человека Питер Кэлдер.

Сам Питер Кэлдер достиг гораздо более скромных результатов при помощи этих же упражнений, однако он на момент окончания своего рассказа выполнял их всего несколько месяцев, в то время как полковник Брэдфорд – много лет. Пусть так, почему же все-таки этот рассказ вызвал такой шквальный интерес у американцев?

Правда, успех к этой книге пришел не сразу. Первый тираж был небольшим и расходился не очень-то быстро. Но через некоторое время редакция начала получать письма со всех концов Америки от людей, прочитавших о Пяти ритуальных дей-

ствиях и убедившихся в их благотворном эффекте. Второе издание вышло с дополнением, содержавшим выдержки из писем читателей. Тут-то и начался настоящий бум!

Редакция получала все новые и новые доказательства эффективности этих упражнений, а тиражи книги расходились, как горячие пирожки. Было это перед началом Второй мировой войны – в 1938 году, потом, как известно, мы сидели за железным занавесом, и только когда он рухнул в начале 90-х годов, получили доступ к этой информации. На страницах вестника «ЗОЖ» мы неоднократно публиковали и сами упражнения, и письма уже наших читателей. Было дело, мы даже посвятили целый номер журнала «Предупреждение Плюс» этой теме, для чего купили права на издание второй книги, комментирующей оригинальный рассказ Питера Кэлдера (см. «Предупреждение Плюс» № 6, 2001 г.). С тех пор много воды утекло, а читателей наших значительно прибавилось.

Однако этот комплекс до сих пор продолжает оставаться одним из самых эффективных в плане восстановления здоровья и омоложения. Вот почему мы вновь вспомнили о нем и обратились к человеку, который 12 лет назад впервые комментировал его на страницах вестника «ЗОЖ». Этот человек – Анатолий Лощинин, большой знаток различных экзотических методик, особенно по части физических упражнений и в первую очередь йоги. Несмотря на то, что Анатолий Андреевич несколько лет назад перенес тяжелейшую аварию с черепно-мозговой травмой, в свои 75 лет он способен принять любую йоговскую позу, или, как говорят, асану. К Пяти ритуальным действиям у него особое отношение. Именно поэтому мы пригласили его в редакцию продемонстрировать, как надо правильно их выполнять для достижения максимального эффекта. Выполняя сами упражнения, Анатолий Андреевич давал подробные комментарии. К ним мы еще вернемся, а пока вот вам его мнение о комплексе в целом.

Я познакомился с материалами, опубликованными под заголовком «Припади и попей из источника молодо-

сти» в «ЗОЖ» № 9-12 за 1996 г., уже имея 4-месячный опыт изучения, занятий и преподавания этой, на мой взгляд, удивительно интересной, емкой по содержанию, краткой по затрачиваемому времени системы омоложения и оздоровления.

После первого знакомства с этим материалом стало ясно, что здесь предлагается такая система, которая включает в себя все известные мне механизмы самооздоровления и самоомоложения, с которыми удалось познакомиться на протяжении моей более чем 20-летней практики изучения и проверки на собственном опыте.

1. Система, предлагаемая Кэлдером, включает в себя несколько подходов:

– движение;
– дыхание;
– гигиена;
– питание.

«Движение» объединяет несколько относительно несложных и широко доступных упражнений, названных Ритуальными действиями – РД. В технике этих движений необходимо соблюдать несколько важных положений:

– **постепенность** их освоения, начиная с трех повторений в неделю, чередуемых с отдыхом после каждого движения и кончая 21 повторением каждого РД;

– **посильность**, ненасилие себя при выполнении каждого РД, выполнение этих РД в той мере, в которой это может осуществить занимающийся при данном уровне его тренированности. Для самого слабого достаточно на первых порах просто обозначить начальную фазу каждого РД, следя за тем, чтобы это не вызывало никаких болезненных или дискомфортных ощущений. Строгое соблюдение этого положения побуждает организм включить свои приспособительные механизмы и наращивать возможности в направлении постепенного овладения каждым РД в полном его объеме;

– **постоянство** исполнения РД, допустимость пропустить не более одного дня в неделю обеспечивает

сохранение в организме информации о предыдущем воздействии и наиболее успешно и быстро наращивать свои тренировочные возможности.

2. Комплекс РД включает в себя сочетание динамических и статических упражнений, из которых первые (динамические) обеспечивают тренировку мышц и нервной системы, а вторые (статические), также тренируя мышцы, одновременно развивают сердечно-сосудистую систему. Эти положения изложены в статьях Г. Шелтона «Философия физических упражнений», «Физиология физических упражнений», опубликованных в «ЗОЖ», №№ 47, 49 за 1995 г. (К этим материалам Г. Шелтона мы еще вернемся в следующем номере «Предупреждения Плюс». – ***Прим. ред.***)

3. В комплексе РД используются также сочетания движений: «поза – контрпоза». Это одно из фундаментальных положений хатха-йоги, обеспечивающее взаимную помощь в работе различных групп мышц: когда одни мышцы напрягаются, другие – их антагонисты расслабляются и активно отдыхают. Так, в РД-2 (лежа на спине) при подъеме ног и подтягивании подбородка к груди напрягаются мышцы передней части туловища, а опустив голову и прижав пятки и затылок к полу, мы обеспечиваем напряжение задних групп мышц и даем отдых мышцам передней части.

4. В комплексе РД осуществляется активное вытяжение позвоночного столба (РД-3, РД-4, РД-5), что дает возможность организму значительно ускорить реставрационные процессы в позвоночнике. Этот прием давно используется в различных лечебных комплексах (мне, например, такое мягкое растяжение на наклонной плоскости рекомендовали в ЦИТО еще в 1974 г., когда я лечил свой позвоночник). Это положение использовал австрийский целитель Бройс, излечивший около 9 тыс. больных остеохондрозом с помощью зверобойного масла и слабого вытяжения позвоночного столба.

5. Некоторые из РД использовал в своей 50-летней практике Поль Брэгг, о чем можно прочесть в его книге «Про-

грамма по оздоровлению позвоночника», Москва, МП «Ритм», 1992.

6. Техника РД приводит к активному перемещению энергии из спинномозговой жидкости вдоль позвоночника, а также в черепной коробке за счет включения специальных «помп» – насосов, расположенных в некоторых отделах позвоночника: тазовая область, поясничный и шейный отделы. Этим вопросам уделено много внимания в серии книг Мантака Дзя «Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии ДАО», Москва, 1995 г.

7. Наконец, техника РД перекликается с техникой выполнения упражнений вьетнамской оздоровительной системы Зьюнг-Шинь, которую я изучаю и в которой практикуюсь уже более 10 лет.

«Дыханию» в системе РД следует уделить особое внимание. Все РД выполняются на глубоком дыхании, и эффект их возрастает по мере **углубления дыхания** за счет усиления роли шести негазообменных функций легких. Однако это будет иметь место только тогда, когда глубокое дыхание выполняется так, что воздух в альвеолах легких **вентилируется слабо**. Для этого каждый вдох и выдох должны сопровождаться ощущением **легкой нехватки воздуха** (обратите на это внимание). Только в этих условиях в крови происходит увеличение концентрации углекислоты, что ведет к появлению целого ряда положительных эффектов.

Положение о слабой вентиляции воздуха в легких при выполнении различных упражнений неоднократно встречается в различных древних системах: Тибетская йога (Лапсанг Рампа «Мудрость древних», Свами Шивананда «Йогатерапия»). Этому вопросу уделено много внимания в трудах К.П. Бутейко.

«Гигиена» в системе пяти РД – омовение тела теплой (а не холодной) водой **сразу** после выполнения пятого РД. Практика показывает, что при выполнении всех пяти РД окислительные процессы в организме настолько ускоряются, что становится жарко и выступает испарина практически по все-

му телу. Это значит, что организм с потом выбрасывает через кожу шлаки. Если их сразу смыть горячей водой, тело очистится, если оставить, то они снова частично всосутся в кровь.

«Питание» в системе пяти РД представлено рекомендацией монодиеты с длительным пережевыванием до жидкого состояния потребляемой пищи. Это фундаментальное положение системы питания обеспечивает наиболее полное усвоение и переработку пищи. Оно положено в основу макробиотики, которой «ЗОЖ» уделил много внимания еще в публикациях 1993 г.

Вот почему Пять ритуальных действий были восприняты мною как подарок судьбы, пославшей нам некоторую систему действий высокой эффективности, требующую крайне малой затраты времени (примерно 20 минут) при условии полного овладения техникой их исполнения. Я надеюсь, что изложенное здесь будет полезно всем, кто серьезно интересуется вопросами самооздоровления и получения наибольшего эффекта за наименьшее время.

Анатолий ЛОЩИНИН.

«ПР+»: С момента первой публикации в 1996 году нам в редакцию пришло немало писем от тех, кто начал выполнять Пять ритуальных действий. Наверное, нет смысла приводить здесь все – места не хватит. Во всяком случае, на этот раз мы ограничимся одним свидетельством нашей читательницы из Бурятии.

«ПРИПАЛА»! ЭТО ПРОСТО ЗДОРОВО!

Здравствуйте, дорогие мои и наши «мальчики» и «девочки» – читатели вестника. Пишет вам пенсионерка (мне 57 лет) с нищенской пенсией. Вестник выписала случайно. В ту пору от болезней жить не хотелось. Да и лекарств получать было не на что. А теперь вот читаю вестник и постепенно встаю на ноги.

Пишу же сейчас по поводу пяти упражнений – это «Припади и попей из источника молодости». Болезней у меня

накопилось много: ЖКТ, ИБС, печень не в лучшем состоянии, какая-то опухоль в паху, аллергия...

Начала с очищения по Надежде Семеновой. С кишечником особых проблем не было, а вот с печенью... Что-то у меня не получилось. Гораздо больше пользы принесли три трехдневных сухих голодания и клизмы с упаренной уриной – делаю регулярно. Также для очищения организма пью полпалу – вырастила ее сама в теплице.

Так вот, про пять упражнений. Как только получила вестник, сразу начала заниматься. Результаты на сегодняшний день: вращаюсь 9 раз. Выполнение всех остальных упражнений довела до 21 повторения. В первое время болело все тело, все суставы, мышцы. Сейчас все постепенно нормализуется, и упражнения выполняю легко.

Что пока получила? Улучшился сон, поднялось настроение, появилась бодрость. Гемоглобин был 58, за месяц довела до 98. Опухоль – вот самое страшное – уменьшилась до половины куриного яйца (была, как сарделька).

О питании. Главное мое блюдо – супы из зелени с разными крупами. Собираю все листья: крапиву, подорожник, иван-чай, одуванчик, хвощ. Добавляю капусту, свеклу, морковку, 2–3 картофелины, немного любой крупы, что есть под руками. Обжариваю на растительном масле лук. Заправляю суп – получается очень неплохо. Особенно если есть сметана или майонез.

Мясо ем очень редко. Не потому, что склонна к вегетарианству. Просто нет денег. Пенсии хватает на самое необходимое: хлеб, сахар, растительное масло, крупы.

Адрес: Ребровой Любови Ивановне, 671717 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Звездная, д. 44а.

5 РИТУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ну а теперь об упражнениях. Они подобраны так, чтобы лучшим образом стимулировать деятельность чакр – энергетических центров человека. В этих центрах, по представ-

лению йогов, вращаются вихри, интенсивность которых характеризует запас жизненной энергии. Чем сильнее вихрь, тем больше жизненной энергии.

Упражнение №1

Первое упражнение внешне довольно простое. Оно выполняется с целью ускорения «вихрей». Дети при игре постоянно это делают.

Вам надо встать прямо, с вытянутыми горизонтально руками. Затем вращайтесь, пока у вас не закружится слегка голова. Важно: вы должны вращаться слева направо. То есть если положить на пол часы циферблатом вверх, то вы должны вращаться в том же направлении, что и стрелки часов (см. рис. 1-1–1-5).

Рис. 1-1.

Рис. 1-2.

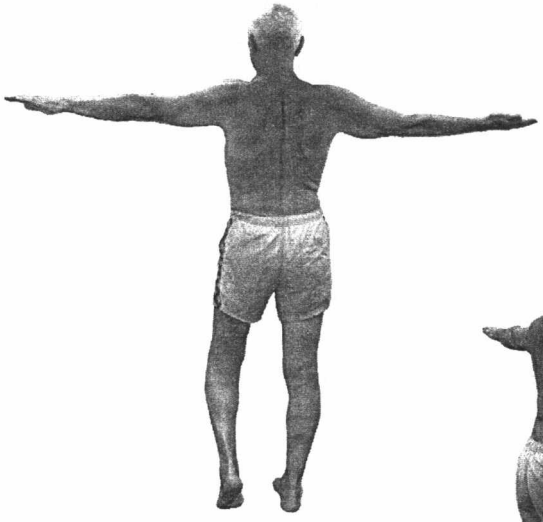


Рис. 1-3.

Рис. 1-4.

Рис. 1-5.

Вначале большинство взрослых людей в состоянии повторить вращение пять–шесть раз, прежде чем наступит головокружение. Для начинающих больше и не нужно. Если после этого для избавления от головокружения захочется сесть или лечь, сделайте это немедленно. Для начала практикуйте упражнение лишь до состояния легкого головокружения. Но со временем, выполняя весь комплекс, вы сможете вращаться все больше и больше, отдаляя момент наступления головокружения.

О чем нужно знать, выполняя первое ритуальное упражнение?

Оно может оказать и действие разрушительное. Чрезмерное вращение сверхстимулирует некоторые чакры, которые в конце концов угасают. Вначале движение усиливает поток энергии, а затем задерживает его. Поэтому ламы не доводят вращение до крайности. Они делают лишь 12-15, максимум 21 вращение. Этого достаточно, чтобы привести чакры в действие.

Комментарий Лощинина А.А.: Первое, что я хотел бы сказать: положение ладоней должно быть разнонаправленным – одна развернута вверх, вторая вниз. Причем при каждом круге положение ладоней меняется на противоположное. Этот прием усилит «раскрутку» вихрей в чакрах. Представляйте, что в ладонь, обращенную к земле, входят энергетические потоки, выходящие из земли, а в ладонь, повернутую к небу – энергетические потоки из космоса. Не вдаваясь в подробности, скажу, что эти потоки имеют разные «параметры», поэтому важно, чтобы работали оба: и восходящий, и нисходящий. То же касается и ног – один круг правая нога стоит на земле всей ступней, а левая – «на цыпочках», второй круг – наоборот (см. рис. 1-6, 1-7).

Второе, старайтесь смотреть все время в одну точку, как это делают, например, вращающиеся фигуристы. Так вам будет легче сохранить равновесие и не допустить головокружения.

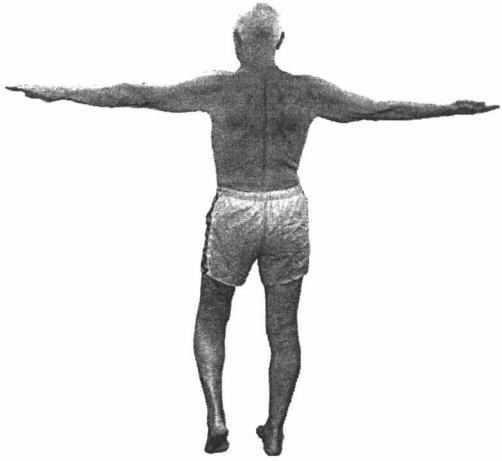


Рис. 1-6.

Рис. 1-7.

И последнее – скорость вращения должна быть такой, чтобы не кружилась голова при двойном запасе времени оборота. Скажем, если при скорости 1 оборот в секунду у вас закружилась голова, уменьшите скорость в два раза, то есть до 1 оборота в две секунды. Если и при этом вы чувствуете головокружение,

уменьшите скорость вращения до 1 оборота в 4 секунды. Начав делать вращения с минимальной скоростью, вы постепенно будете увеличивать ее, тренируя таким образом свой вестибулярный аппарат, от состояния которого во многом зависит иммунная система нашего организма.

Упражнение №2

Вслед за первым упражнением идет второе, углубляющее стимуляцию семи чакр. Его делать еще проще.

Лучше ложиться на толстый коврик или на какую-нибудь набивную подстилку. Ламы выполняют его на том, что европейцы называют «молитвенным ковриком» – около 50 см шириной и 150 см длиной. Он достаточно толстый, сделан из шерсти или какого-то растительного волокна и предназначен целиком для изоляции тела от холодного пола.

Итак, лечь на спину лицом вверх. Лежа прямо на спине, вытяните руки вдоль туловища, ладонями на пол с сомкнутыми пальцами (рис. 2-1).

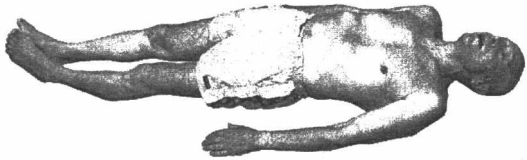


Рис. 2-1.

Затем поднимите голову от пола, прижав подбородок к груди (рис. 2-2).

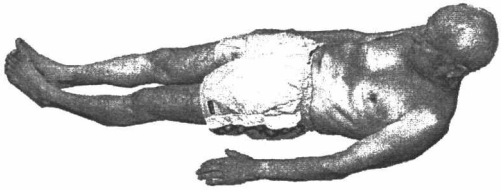


Рис. 2-2.

Сделав это, поднимите ноги прямыми в вертикальное положение (рис. 2-3).

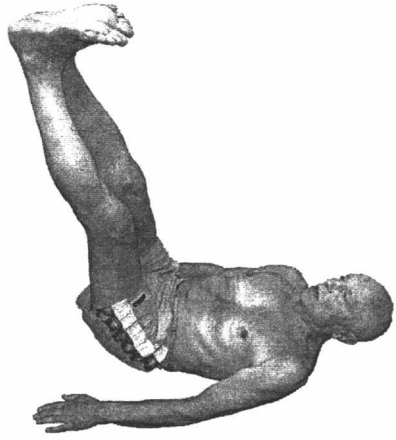


Рис. 2-3.

Если можете, занесите ноги над телом к голове, но не сгибая их в коленях. Затем медленно опустите голову, а также ноги, колени прямые, на пол (рис. 2-4). Расслабьте все мышцы. Повторите упражнение.

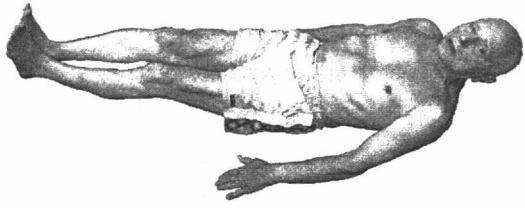


Рис. 2-4.

Каждый раз следите за дыхательным ритмом: глубокий вдох при подъеме ног и головы; полный выдох при опускании ног и головы. Между повторениями упражнения, при расслаблении мышц следите за дыханием в том же ритме. Чем глубже вы дышите, тем лучше.

Если вы не можете держать ноги в строго прямом вертикальном положении, согните их, насколько необходимо (см. рис. 2-5). Но при продолжении упражнения пытайтесь как можно больше выпрямлять их.

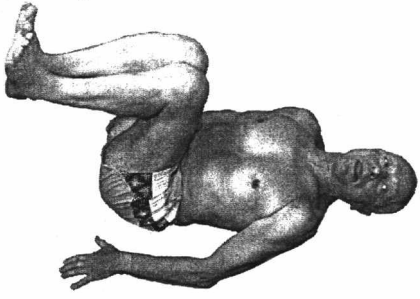


Рис. 2-5.

Комментарий Лощинина А.А.: Что важно здесь? Вначале надо, подняв голову, прижимать с силой подбородок к груди и «тянуть» всю верхнюю часть тела – затылок, шейный и грудной отдел позвоночника за подбородком. Далее, подняв ноги и не отрывая подбородка от груди, стараться «достать небо» пятками. Руки и таз при этом плотно прижаты к полу. Таким образом, мы как бы растягиваем наше тело со спины и сжимаем со стороны живота. В этом положении надо зафиксироваться на несколько секунд, затем опустить ноги и голову и, прижав их к полу, полностью расслабиться, также на несколько секунд (рис. 2-6, 2-7).

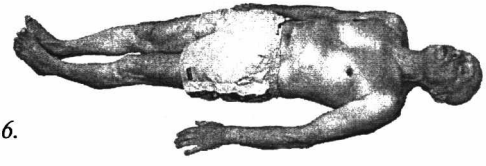


Рис. 2-6.

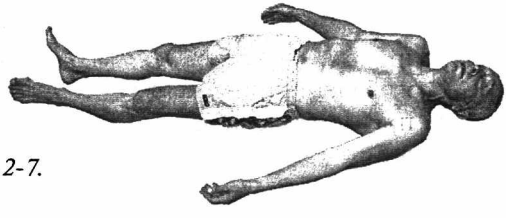


Рис. 2-7.

Несмотря на простоту этого упражнения, оно задействует различные группы мышц. Это мышцы живота, которые усиливают кровообращение во всех внутренних органах, в первую очередь в органах пищеварения, печени, почках, улучшая их деятельность. Далее, работают мышцы стоп и голеней, что благотворно сказывается на состоянии вен нижних конечностей. Не отстают от них мышцы шеи, положительно влияя на органы головы и щитовидную железу. Растягивается и позвоночник, что очень важно для здоровья в целом.

Упражнение №3

Третье упражнение следует делать сразу после второго. Оно также очень простое.

Встаньте на колени, выпрямив тело. Руки положите на бедра (рис. 3-1). Затем наклоните голову и шею вперед, прижав подбородок к груди (рис. 3-2). Затем отбросьте насколько можно голову назад и в то же время отклоняйтесь назад, сгибая позвоночник. Сгибаясь, опирайтесь на руки на бедрах (рис. 3-3). Вернитесь в первоначальное положение, расслабьтесь и начните упражнение снова.

Рис. 3-1.

Рис. 3-2.

Рис. 3-3.

Как и в первом упражнении, вам надо установить ритмическое дыхание. Прогибаясь в спине, делайте глубокий вдох, при возвращении в прямое положение делайте выдох. Глубокое дыхание – самое полезное, поэтому вбирайте в легкие как можно больше воздуха.

Комментарий Лощинина А.А.: Здесь, как и во втором упражнении, надо сначала потянуть вслед за подбородком затылок, предплечья и весь позвоночник, а затем в прогибе назад растягивать грудь и шею, стараясь как бы достать затылком спины и хорошо прогнуться в пояснице. Это упражнение, так же, как и второе, улучшает кровообращение органов головы и щитовидной железы, работа которой так важна для здоровья в целом. Оно способствует устранению шейного и поясничного искривления (лордоза), придающего нашему позвоночнику вид латинской буквы «S», что наблюдается с годами у большинства. Между тем еще древние йоги заметили, что это искривление вызывает многие болезни и приводит к преждевременной старости. Искривление шеи, в частности, вызывает болезни глаз, сосудов головы, склонность к ринитам и гайморитам и, что очень опасно, болезни сосудов головы и щитовидной железы. Искривления в поясничной области имеют следствием болезни половой сферы, почек и органов ЖКТ. Вот почему так важно вернуть позвоночнику прежнюю вертикальную форму.

Между прочим, многие со временем заметят, что они «подросли» после регулярного выполнения этого упражнения. Это происходит за счет распрямления той самой буквы «S», в которую превращается наш позвоночник с годами, почему и происходит уменьшение роста у старых людей.

Упражнение 4.

Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги, раздвинув их на 30 см. Туловище прямое, положите руки ладонями на пол вдоль туловища (рис. 4-1). Прижмите подбородок к груди (рис. 4-2). Затем откиньте голову назад как можно дальше. В это же время поднимите свое тело так, чтобы колени согнулись, а руки оставались прямыми, туловище – на прямой линии с бедрами горизонтально полу. Руки и ноги ниже колен опущены перпендикулярно полу (рис. 4-3). Напрягите каждую мышцу тела. При возвращении в исходное положение «сидя», мышцы расслабьте. Отдохните перед повторением упражнения.

Рис. 4-1.

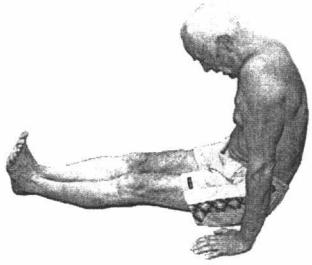


Рис. 4-2.

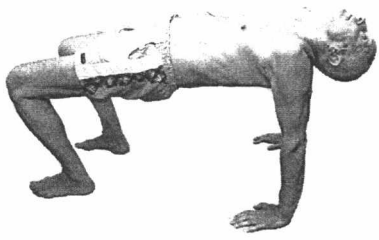


Рис. 4-3.

Здесь опять важно дыхание. При подъеме туловища делать глубокий вдох. При напряжении мышц задерживайте дыхание. Опускаясь, делайте полный выдох. Во время отдыха продолжайте дышать в том же ритме.

Многие, особенно пожилые люди, полагают, что если они не смогут выполнять упражнение хорошо сразу с самого начала, то никакой пользы от него не будет. Но это не так. Выполняйте максимум, на что вы способны. И посмотрите, что произойдет через месяц. Результаты окажутся более чем удовлетворительными.

Комментарий Лощинина А.А.: Очень важно в первой позиции стараться выгнуть поясницу назад, устраняя прогиб в поясничной области. Для этого надо хорошо упереться руками в пол. Переходя в верхнее положение, то есть принимая форму стола, нужно как бы тянуться животом вверх, а голову откинуть назад. Грудная клетка при этом максимально расправляется в финальной фазе вдоха. Да, мало кто говорит о том, что пятки при переходе в верхнее положение чуть придвигаются к рукам, а при возврате в положение «сидя» идут чуть вперед. Делается это для того, чтобы голени и руки были строго перпендикулярны полу.

Это упражнение улучшает проход спинномозговой жидкости по позвоночному столбу. Это крайне важно для того, чтобы мозг мог эффективно управлять и регулировать деятельность всех систем и органов нашего организма. Кроме того, мозг «заряжается» энергией от живота, а выполнение этого упражнения, в котором живот то растягивается, то сжимается, как раз способствует увеличению его энергетического потенциала.

3. Заказ № 1885

Упражнение 5.

При выполнении пятого упражнения туловище поддерживается руками, ладони упираются в пол, кончики пальцев ног согнуты. Руки и ноги прямые, на расстоянии 50 см друг от друга, прогнитесь в пояснице и откиньте голову как можно дальше назад (рис 5-1). Затем, выгибая поясницу, поставьте тело в положение, обратное букве «V». В это же время прижмите подбородок к груди (рис. 5-2, 5-3). Вернитесь в исходное положение.

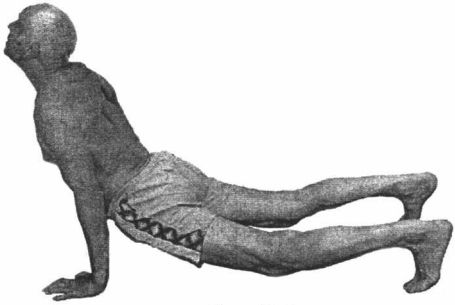


Рис. 5-1.

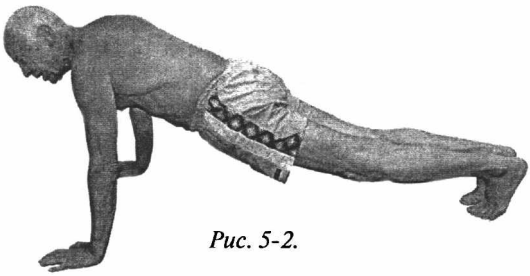


Рис. 5-2.

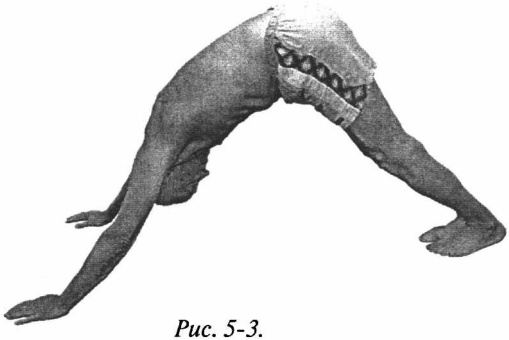


Рис. 5-3.

К концу первой недели обычный человек сочтет это упражнение одним из самых легких. Достигнув в нем умения, старайтесь опустить таз из верхнего положения до точки, почти касающейся пола. Напрягайте мышцы как в крайнем верхнем, так и в крайнем нижнем положении. Следуйте такому же глубокому дыханию, как и в предыдущих упражнениях. Поднимая туловище, делайте глубокий вдох; опуская его – полный выдох.

Комментарий Лощинина А.А.: Здесь также происходит растяжение и сжатие позвоночного столба, сопровождаемое активной работой всех групп мышц – от шеи до стопы. Обращу ваше внимание на то, что пятки в этом упражнении тоже «гуляют», чуть придвигаясь к рукам при прогибе вниз и, наоборот, отъезжая при подъеме поясницы.

«ПР+»: А теперь зададим Питеру Кэлдеру несколько вопросов, ответы на которые могут быть интересны тем, кто пожелает приобщиться к системе.

– Сколько раз делать ритуальные упражнения?

– Для начала каждое упражнение повторяйте по три раза. Затем каждую последующую неделю число удваивается и в конце концов доводится до 21. Если вам и по истечении семи недель будет трудно повторить первое упражнение 21 раз (сделать сразу 21 вращение), ничего страшного. Я знал человека, который работал над первым упражнением более года, прежде чем смог вращаться полное число раз. Он без труда выполнял другие четыре упражнения, но вращение увеличивал постепенно, пока не довел его до 21 раза... Некоторые люди вообще не могут вращаться вначале. Тогда, пропустив вращение, выполняйте другие упражнения.

– В какое время дня надо делать упражнения?

– Их можно выполнять утром или вечером, в любое удобное время. Я выполняю их и утром, и вечером. Но для новичка не советую такую интенсивность. И вообще нагрузку можно варьировать. Скажем, утром делать полное число повторений – 21, а вечером – 3-6, постепенно увеличивая норму, пока и вечером не достигнете 21.

– Можно ли выполнять эти упражнения в сочетании с другими программами упражнений или это приведет к их конфликту?

– Если у вас уже есть какая-то программа физических упражнений, обязательно продолжайте делать ее. Если у вас ее нет, подумайте о том, чтобы начать какую-то. Любой вид упражнений, особенно для сердечно-сосудистой системы, помогает организму поддерживать юношеское равновесие.

– Что еще согласуется с пятью упражнениями?

– Существуют еще две вещи, которые окажут пользу. Я уже упоминал о глубоком ритмическом дыхании во время отдыха между повторениями упражнений. Кроме того, в промежутках между упражнениями полезно встать прямо, с руками на бедрах и сделать несколько глубоких и ритмических дыханий.

Другой совет – принять после упражнений теплую или прохладную, но не холодную ванну. Еще лучше – быстро протрите тело влажным полотенцем, а затем сухим.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Все, что от вас на первых порах требуется, – это начать практиковать пять упражнений с трех повторений каждое и доводя постепенно до 21.

Заниматься необходимо ежедневно.

Продолжительность занятий примерно 20 минут. Хорошо тренированные люди справятся и за 10.

Огромное значение приобретает психическое состояние. Согласитесь: некоторые в 40 лет выглядят стариками, а другие и в 60 остаются молодыми. Все дело в характере менталитета. Уберите из головы представления о себе как о слабом, больном, стареющем человеке. Вживайтесь в образ энергичного и молодого.

РАЗРЕЖЕНИЕ КОСТНОЙ ТКАНИ

Остеопороз

Со страниц печати, из телевизионных передач, на приеме у врача в последнее время все чаще слышен термин «остеопороз». Что же это такое?

Кто-то скажет, что это когда кости становятся хрупкими и часто ломаются. И окажется прав. Действительно, хрупкость костей и частые переломы, происходящие от незначительных нагрузок, – сущность и смысл остеопороза. Сам же термин означает «разрежение костной ткани».

С научной точки зрения, остеопороз определяется как системное заболевание скелета, характеризующееся уменьшением костной массы и нарушениями микроархитектоники костной ткани, что приводит к патологической ломкости костей и повышенному риску возникновения переломов.

Уменьшение массы костной ткани – процесс, который протекает в скелете любого, в том числе здорового, человека старше 40 лет. Почему же у одних людей это никак не отражается на качестве жизни, а у других часто становится причиной инвалидности и даже смерти?

МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА

Причина заключается в том, что существует ряд факторов, ускоряющих и усугубляющих потерю костями кальция. В зависимости от того, какой из факторов главенствует над ситуацией, выделяют несколько видов остеопороза. На основании этой классификации остеопороз бывает:

Инволютивным, то есть возрастным. После 40 лет приблизительно в человеческом организме начинаются физические изменения всех органов и систем. Снижается плотность костных тканей и т.д.

Глюкокортикоидным. Глюкокортикоиды, ярким представителем которых является кортизол, – это гормоны коры надпочечников. Однако есть ситуации, когда этих самых глюкокортикоидов чрезмерно много, например, когда их начинают давать в виде готовых форм (преднизолон, кортизон, дексаметазон) для лечения гломерулонефрита, ревматоидного артрита и т.п. Глюкокортикоиды в избыточном количестве заставляют кальций активно вымываться из костей, способствуя развитию остеопороза.

Остеопороз от бездеятельности. Остеопороз от бездействия возникает при вынужденном обездвиживании, при параличах, при артритах. В норме наблюдается равновесие между поступлением кальция с пищей и расходом его на всевозможные нужды организма. Усвоение кальция возможно только при наличии витамина D, а точнее, его активной формы D_3.

Если уровень кальция в крови по каким-либо причинам падает, происходит усиленное высвобождение этого минерала из костей, которые являются естественным его хранилищем. Высвобождение кальция из костей, или резорбция, происходит под действием паратгормона – вещества, вырабатываемого околощитовидными железами.

Когда же кальций поступает с пищей, то под действием пептидного гормона кальцитонина (вырабатывается К-клетками щитовидной железы) минерал начинает запасаться в костях.

Таким образом, любые причины, вызывающие нарушение всасывания кальция и витамина D в желудочно-кишечном тракте, ускорение их выведения из организма могут вызывать остеопороз.

Инволютивный остеопороз является наиболее частой формой заболевания. Развивается он у женщин в период

климакса. Причиной является нарушение гормональной регуляции обмена кальция в организме. В результате этого возникают патологические переломы, в первую очередь лучевой кости и тел позвонков, а позднее – головки бедренной кости. Последнее является одной из самых частых причин смерти женщин преклонного возраста.

У мужчин 40-55 лет важную роль в развитии остеопороза играют алкоголизм и недостаток мужских половых гормонов, андрогенов.

Что касается женщин до 45 лет, то потери кальция у них в подавляющем большинстве случаев бывают связаны с беременностью, кормлением грудью, а также при гиперкортицизме (приеме гормональных препаратов). Последнее возникает и у мужчин, страдающих болезнью или синдромом Иценко-Кушинга, а также при длительном приеме глюкокортикоидных гормонов (преднизолон, триамцинолон) с лечебной целью.

В таких случаях говорят о глюкокортикоидной форме остеопороза. При данной форме происходит резкое торможение всасывания кальция в кишечнике. Из-за этого околощитовидные железы, дабы компенсировать дефицит кальция в крови, вырабатывают большое количество паратгормона. Развивается резорбция кости.

Причина остеопороза у беременных, а он у них развивается во второй половине, ясна. Идет повышенный расход кальция на нужды строительства скелета ребенка. При этом поступление кальция с пищей по каким-либо причинам не может перекрыть такого расхода. Усугубление остеопороза беременных наступает в период грудного вскармливания, так как очень много кальция уходит в молоко.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА

Переходя от механизмов возникновения к лечению, нужно отметить, что оно проводится врачом с учетом предполагаемых причин. Понятно, что при инволютивном остеопо-

розе с целью заместительного лечения будут назначены препараты женских половых гормонов, эстрогены. При остеопорозе беременных, как и при двух других оставшихся вариантах, основу лечения составят препараты кальция, витамин D_3, а также ряд специальных средств, усиливающих отложение кальция в кости.

К этой группе относится препарат *миокальцик* – синтетический аналог гормона кальцитонина, а также так называемые аналоги пирофосфата – *ксидифон* (*этидронат*). Роль кальцитонина была показана выше. Ксидифон же регулирует внутриклеточный обмен кальция. Для увеличения плотности костей еще назначают препараты фтористого натрия (*оссин, кореберон*).

Перечисленные способы коррекции остеопороза относятся к категории врачебных назначений, так как многое зависит от правильного подбора дозы и лабораторного контроля. Передозировка любого из препаратов приводит к серьезным побочным эффектам.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Что же может предложить народная медицина с целью самолечения, а скорее даже профилактики остеопороза?

Во-первых, это соблюдение соответствующей диеты, направленной на повышение поступления кальция и витамина D_2 – малоактивной формы, поступающей естественным путем с пищей, которая в организме переводится в активную – D_3. Для лечения в виде таблеток применяют, естественно, D_3. Основными принципами в такой ситуации являются:

1) употребление в пищу продуктов с высоким содержанием кальция (молоко, молочные продукты, фрукты, овощи, особенно свежая капуста);

2) введение в рацион продуктов, содержащих эргокальциферол (витамин D_2), – рыбий жир, печень, сельдь, яичный желток.

Надо отметить, что существующие ныне препараты кальция, принимаемые внутрь, крайне плохо всасываются в желудке. И для того чтобы восполнить дефицит кальция в ор-

ганизме, нужно ежедневно принимать львиную дозу таких препаратов, да еще запивать их чем-нибудь кислым. Однако есть замечательный народный рецепт, делающий кальций более доступным.

В стакан помещают сырое куриное яйцо и заливают его смесью (1:1) хорошего коньяка с чистым свежевыжатым лимонным соком. Оставляют на 2 недели. Потом яйцо осторожно вынимают. Его скорлупа, потерявшая активные соли кальция, становится мягкой. Яйцо отдает кальций из скорлупы, которая становится мягкой и мнется в пальцах. Яйцо выбрасывают. А кальций из скорлупы переходит в раствор. Вот раствор-то и принимают как лекарство. Ведь нам нужен именно кальций, а не яйцо!

Оставшийся опалесцирующий (если посмотреть на поверхность опалесцирующего раствора, то он дает такие красивые «неоновые» блики) настой употребляют дважды в день по 1 ч. ложке с едой, курс – до месяца.

Гораздо проще употреблять в пищу трижды в день по 1/4 ч. ложки порошка из измельченной яичной скорлупы. Не забудьте перед измельчением промыть и немного прокипятить скорлупу, если яйца были сырыми.

Соблюдение вышеобозначенной диеты необходимо при всех типах остеопороза, а также при угрозе его возникновения.

Важно также помнить о том, что кальций и витамин D_2 могут быть представлены в рационе вполне достаточно, но почему-то не всасываться в желудочно-кишечном тракте. Наиболее распространенной причиной является тот самый банальный гастрит, про который мы все говорим: мол, есть у каждого. В особенности нарушения проявляются, если страдает кислотообразующая функция желудка. По-старому это называлось гастритом с пониженной кислотностью.

Отсюда вытекает второй аспект в лечении остеопороза – устранение заболеваний ЖКТ, приводящих к нарушению всасывания кальция.

Для этого с учетом того, что уже было сказано по поводу кислотности желудочного сока, больному назначают *рас-*

тительные горечи. Есть масса замечательных и ярких представителей этой группы растений:

полынь горькая, вахта трехлистная, горечавка крупноцветковая, золототысячник малый, цетрария исландская и так далее.

Способы использования этих растений разные. Это могут быть отвары, чаи и спиртовые настойки. Например, полынь горькая может быть использована в любой из перечисленных лекарственных форм.

Настойка горькая:

готовят на 40%-ном спирте из 4 частей золототысячника, 4 частей вахты, 2 частей корневищ аира, 2 частей травы полыни, 1 части кожуры мандарина.

Сырье берется высушенное. Положить в банку и залить спиртом (или водкой, т.к. 40%-ный спирт – это водка). Количество спирта – 5 частей на 1 часть смеси растений. То есть если берется 100 г растительной смеси, то для экстракции используется 500 мл водки. Настоять в темном месте 10-14 суток.

Настойка – прозрачная жидкость буроватого цвета, горько-пряного вкуса, ароматного запаха. Назначают внутрь по 10-20 капель 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Курс индивидуальный, обычно 1-3 недели.

Растительные горечи также показаны и при глюкокортикоидном остеопорозе. В большинстве случаев глюкокортикоидный остеопороз развивается на фоне серьезной патологии, контроль над которой возможен только при помощи мощных медикаментозных назначений. В связи с этим средства народной медицины имеют второстепенное значение.

В такой ситуации показаны небольшие дозы *солодки голой (корень)* в виде отвара.

10 г корня поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать в кипящей водяной бане под плотной крышкой 15-20 минут, настаивать 40 минут, процедить, отжать остаток, довести кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день курсами по 10-14 дней. Затем перерыв 7 дней и повтор.

Могут использоваться *лист смородины, череда, крапива.*

При болезни Иценко-Кушинга (но не при одноименном синдроме и не при лекарственном гиперкортицизме) можно пытаться принимать *воробейник* в расчете на то, что он повлияет на гипоталамо-гипофизарную секрецию.

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – 1 месяц, перерыв – 2 недели, затем лечение повторить.

При инволютивном остеопорозе у женщин, особенно с профилактической целью, имеет значение прием трав, обладающих эффектом, сходным с действием эстрогенов: *клевер красный, хмель обыкновенный, шандра обыкновенная, шалфей лекарственный, люцерна посевная, пажитник сенной.*

Например, 2 ч. ложки соплодий (шишек) хмеля залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана до еды 3 раза в день.

Или 1 ст. ложку травы клевера лугового залить 200 мл воды, кипятить 5 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Длительность курса приема одной травы без перерыва – 2-3 недели, а если смешать сбор из них (3-4 растения вместе), то 1,5 – 2 месяца. Общая продолжительность приема отваров из растений, содержащих фитоэстрогены, может достигать нескольких месяцев.

У мужчин, напротив, применяются травы с андрогенным эффектом: *молочай Палласа, ярутка полевая, аир болотный, ясменник пахучий, сельдерей, петрушка курчавая.*

1,5 ст. ложки сухой травы с цветками, стручками и семенами ярутки полевой настаивать 4 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность курса – 1,5-2 месяца.

Преодоление алкоголизма – проблема сама по себе крайне важная. Поэтому рассмотрение лечения алкоголизма в качестве профилактики остеопороза будет давать неверный акцент. Мы лишь вскользь упомянем несколько растений, применяющихся с этой целью: *чабрец ползучий, плаун-баранец, копытень европейский.*

Приготовить: травы чабреца ползучего – 4 части, травы полыни горькой – 1 часть, травы золототысячника малого – 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл воды. Выдержать на водяной бане 15 минут. Отстоять 30 минут. Процедить, долить до исходного объема кипяченой водой. Принимать 3 раза в день до еды за 30 минут. Курс– 2 месяца, перерыв – 2 недели и повтор еще 2-3 раза.

С целью укрепления костной ткани при любых формах остеопороза народная медицина рекомендует курсовой прием мумиё.

Обычная доза – шарик величиной со спичечную головку, растворив его в 1/3 стакана воды. Такую дозу принимать утром и вечером. Курс лечения – 3 недели. Впоследствии можно повторять.

Учитывая большое значение активного двигательного режима в профилактике остеопороза, рекомендуются длительные прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и прочие физкультурные начинания.

И, наконец, последнее. Как уже говорилось выше, основным клиническим проявлением остеопороза являются частые переломы, которые нелегко поддаются лечению.

Для скорейшего лечения переломов народная медицина может здесь оказаться весьма полезной. Она предлагает к применению такие растения, как *живокость высокая, окопник лекарственный, борец реповидный*.

10 г (1 ст. ложка) измельченных корней окопника варить полчаса на малом огне в 200 мл воды. Настоять 2 часа. Принимать внутрь по 1 десертной ложке каждые 2 часа. Курс – 1-2 недели.

Фармакологический анализ действия перечисленных трав показывает, что они обладают свойством исключительно хорошо расслаблять поперечно-полосатые мышцы. Это свойство называется миорелаксацией.

Для лечения переломов хорошая и надежная миорелаксация значит очень много. Когда возникает перелом, то из-за боли мышцы в области перелома находятся в постоянном болезненном напряжении, что мешает не только правильной репозиции (сопоставлению концов костей), но и нару-

шает правильное заживление впоследствии. Применение же, например, живокости устраняет мышечный спазм и создает оптимальные условия для срастания кости.

Важно также, что мышечный спазм – немаловажный компонент боли при переломах. Поэтому миорелаксация травами нередко дает значительное уменьшение болевого синдрома.

Эти растения весьма ядовиты, поэтому при переломах применяются в большинстве случаев наружно в виде спиртовых настоек, мазей и паст.

2 ст. ложки свежих корней окопника растереть с 2 ст. ложками свиного несоленого сала. Наносить на места наибольшей болезненности 2 раза в день под марлевую повязку. Курс – 1-2 недели.

Однако и внутреннее применение их имеет место, что делается крайне осторожно. Применяться могут отвары и спиртовые вытяжки (см. рецепт внутреннего приема окопника пятью абзацами выше).

Итак, как нам удалось разобраться в проблеме, народная медицина находит свое применение в профилактике и лечении остеопороза.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского научного общества
терапевтов им. С.П. Боткина.

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ – ЛИШНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Фитотерапия ожирения

Наверное, очень трудно найти женщину, которая не жаловалась бы хоть раз в жизни на «лишние килограммы» и не пыталась бы тем или иным способом избавиться от них. Проблема лишнего веса нередко становится для некоторых людей болезненно насущной, лишает покоя и сна, заставляет искать все возможные пути ее решения. Бесчисленные заковыристые диеты, пестрящие этикетками препараты и пищевые добавки... Чего только не попробуешь и на какие моральные жертвы и материальные затраты не пойдешь, чтобы стать стройнее!

Возникает вопрос: а на самом ли деле избыточная масса тела так плоха, как это представляется? Есть ли реальный вред здоровью от нескольких лишних килограммов или все ограничивается сугубо косметическими моментами?

К сожалению, ожирение – это клинический диагноз, характеризующийся, по определению, не только отложением избыточной жировой клетчатки, но и включающий в себя комплекс различных расстройств обменного, эндокринного и сосудистого характера.

Проблема избыточной массы тела достигла такой актуальности во всем мире, что сейчас начинают поговаривать об очередной «чуме» двадцать первого века. Совершенно четко определено, что лица, имеющие избыточный вес, в 3 раза чаще других болеют артериальной гипертонией, в 2,5 раза чаще у них развиваются нарушения углеводного обмена, в том числе сахарный диабет. Известно, что 90% всех случаев диабета – это диабет второго типа, а среди больных этим типом диабета 80-90% пациентов имеют ожирение. У молодых людей, страдающих из-

быточной массой тела, в 2,1 раза чаще обнаруживается высокий уровень холестерина, чем у лиц с нормальным весом. Как известно, высокий уровень холестерина напрямую приводит к атеросклеротическим изменениям в стенках сосудов сердца и мозга, приводя к ранним инфарктам миокарда и инсультам.

Жировая клетчатка является местом, где мужские половые гормоны, андрогены, в процессе сложных реакций переходят в женские – эстрогены. Это означает, что ожирение способствует изменению половой гормональной сферы больного в сторону преобладания женских половых гормонов. Для мужчины это чревато снижением либидо, нарушениями потенции, а для женщины – развитием дисгормональных дисплазий молочных желез (мастопатия), фибромиомы матки, нарушениями менструального цикла.

Даже такой поверхностный экскурс в патологию, возникающую при ожирении, со всей очевидностью свидетельствует, что избыточная масса тела – это не просто косметические неурядицы. Это серьезная проблема, требующая своевременного и качественного решения.

Каковы же причины, вызывающие повышенное образование и отложение жира? По современной классификации ожирения принято выделять три группы:

- алиментарно-конституциональное ожирение,
- гипоталамическое ожирение,
- эндокринное ожирение.

Алиментарно-конституциональное – означает, что больной слишком много или неправильно кушает (alimento – питать, кормить, лат.), а помимо этого имеет врожденную предрасположенность к полноте, в матушку или, скажем, в батюшку.

Гипоталамическое ожирение развивается из-за неправильной регуляции обмена веществ отделом головного мозга, который и называется гипоталамус.

Эндокринные типы ожирения появляются при заболеваниях желез внутренней секреции. Например, при гипотиреозе (плохо работает щитовидка), при гипогонадизме (плохо работают яички или яичники), при болезни Иценко-Кушинга (слишком много кортизола – гормона коры надпочечников), и т.д., и т.п.

Две последние группы требуют обязательного обследования и лечения у эндокринолога. Как правило, попытки похудеть на диете и физкультуре бывают безуспешными именно у пациентов этих групп.

Из эндокринных причин, приводящих к ожирению, наиболее актуальны заболевания щитовидной железы с развитием гипотиреоза, а также заболевания половых органов со снижением их функции (гипогонадизм) и заболевания надпочечников с повышением их функции (гиперкотицизм).

Самая многочисленная группа больных с избыточной массой представлена лицами с алиментарно-конституциональным ожирением. Термин «алиментарно-конституциональное ожирение» означает, что избыточное отложение жира у таких пациентов происходит из-за наследственной, генетически закрепленной предрасположенности, а также из-за неправильного питания. Как правило, это неумеренное употребление легкоусваиваемых углеводов – сахара, конфет, винограда, изделий из белой муки и так далее. Ожирение в таких случаях развивается из-за несоответствия энергопотребления энергозатратам.

Из этого тезиса вытекает золотое правило лечения ожирения:

«Поменьше ешь сладкого и мучного, побольше двигайся».

Формула стара, как мир, проста до предела и тем не менее абсолютно физиологична и безотказна. Однако ее практическая реализация требует недюжинной силы воли и терпения.

В связи с тем, что указанные качества нередко отсутствуют, пациент прибегает к всевозможным средствам для похудения, среди которых в основном средства, снижающие аппетит (аноректики), средства, затрудняющие всасывание жиров в кишечнике (липэкстракторы), различные «очистительные» средства и реже сахароснижающие средства из различных фармакологических групп.

Что же может предложить пациентам с избыточной массой тела фитотерапия? Существует немало традиционных народных прописей, применяющихся при ожирении. Некоторые из них легли в основу существующих ныне на рынке средств для похудения. Подбор трав в такие прописи производится по определенным канонам, совпадающим с суще-

ствующими ныне направлениями лечения ожирения в практической медицине. А именно: в состав сбора включают *растения, снижающие аппетит*.

Это, как правило, травы, обладающие свойством разбухать или образовывать слизи в желудочно-кишечном тракте. За счет такого их динамического действия происходит обволакивание слизистой ЖКТ и растягивание стенок желудка или кишечника, что быстро создает чувство насыщения.

В качестве примера растений из этой группы можно привести:

водоросли спирулину и фукус пузырчатый, семена льна, корни алтея обыкновенного, дягиля лекарственного и некоторые другие.

Следующим направлением в снижении веса при помощи трав является *изгнание из организма лишней жидкости*, которая, как правило, имеется в жировой ткани. Это достигается включением в состав сборов мочегонных трав.

Традиционно с этой целью используют хвощ полевой. Существует простой народный рецепт, когда молодкам для похудения бабки рекомендуют приправлять свою пищу порошком из высушенного хвоща.

Рецепт неплохой, однако не грех помнить, что хвощ, реализующий свой мочегонный эффект за счет раздражения слизистой почечных лоханок микрокристалликами кремния, противопоказан при острых заболеваниях мочевыводящих путей.

Аналогичным действием обладает всем известный спорыш (или горец птичий).

В качестве мягкого мочегонного средства могут быть использованы толокнянка (медвежьи ушки) и брусничный лист, а также лопух большой или лапчатка гусиная.

Очистительный эффект травяных сборов достигается за счет включения в их состав *трав желчегонного толка*, а также *растений, обладающих послабляющим эффектом.*

Желчегоны могут быть представлены:

бессмертником песчаным, кукурузными столбиками, барбарисом обыкновенным, одуванчиком лекарственным, льнянкой обыкновенной, пижмой обыкновенной, володушкой козельцелистной и другими растениями.

Что касается *слабительных трав*, то с этой целью традиционно используются:

кора крушины ломкой и жостер слабительный.

Однако при составлении сбора нужно учитывать, каков характер запора – спастический или атонический. Названные растения хороши при атонии кишечника, тогда как, будучи применены в случае спастического запора, могут усугубить ситуацию. В этом случае хороши:

укроп пахучий, анис обыкновенный и тмин посевной.

Обладая спазмолитическим действием на гладкую мускулатуру кишечника, эти растения неизменно устраняют явления спастического запора.

Растения, *снижающие уровень сахара в крови*, в первую очередь показаны лицам, страдающим сахарным диабетом. Тем не менее они не повредят и пациентам, не имеющим выраженных клинических проявлений нарушения толерантности к глюкозе.

К сахароснижающим относятся следующие растения:

побеги черники, плоды ежевики, створки фасоли, топинамбур, лесПедеца обыкновенная, галега лекарственная, крапива двудомная и некоторые другие.

Иногда в сборы для похудения добавляют *травы, обладающие свойством усиливать основной обмен*. Такое действие реализуется через щитовидную железу и бывает связано с наличием в траве соединений йода, напоминающих по своей структуре гормоны щитовидной железы (чаще всего дийодтиронин).

Хочется отметить, что такой подход оправдан только в случае выявления у пациента признаков гипотиреоза, что может быть сделано только на приеме у эндокринолога.

Итак, обсудив принципы составления лечебных травяных сборов при ожирении и приведя примеры растений, остается дать ориентировочный рецепт.

Семена льна
Бессмертник песчаный (цветки)
Крушина ломкая (кора)
Хвощ полевой (трава)
Черника обыкновенная (побеги)
Крапива двудомная (трава)
Лабазник вязолистный (цветки)

Взять поровну каждого растения, смешать. 1 ст. ложку смеси с верхом залить 200 мл воды. Выдержать 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут. Процедить. Довести до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды за 30 минут в течение 1,5 – 2 месяцев.

И в заключение хочу предложить вам таблицу, по которой можно определить степень ожирения. Предварительно нужно измерить свой рост и вес тела, а затем рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

ИМТ = масса тела (в кг)/ (рост в м)^2

Недостаточная масса тела	ИМТ<18,5
Норма	ИМТ от 18,5 до 24,9
I степень (избыточная масса тела)	ИМТ от 25,0 до 29,0
II а степень (ожирение)	ИМТ от 30,0 до 34,0
II б степень (резко выраженное ожирение)	ИМТ от 35,0 до 39,0
III степень (очень резко выраженное ожирение)	ИМТ – 40,0 и более

Повторю, масса тела (в кг) делится на квадрат роста (в метрах квадратных).

Например, больной весит 110 кг при росте 170 см. Его индекс массы тела составит 110 кг / 1,7 м / 1,7 м = 38,06 кг/м^2, что соответствует степени ожирения II б.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского научного общества
терапевтов им. С.П. Боткина.

***«Предупреждение Плюс»*: Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефону 8 (921)795-0-295 или факсу 8 (812)269-17-24.**

ОБ ИЗЖОГЕ И НЕ ТОЛЬКО...

Надо признать, что болезни пищевода редко обсуждаются в популярной литературе из-за чрезвычайной сложности их предупреждения и лечения. Но рано или поздно надо обсуждать эту тему, так как нашему читателю иногда приходится анализировать весьма противоречивую информацию, полученную от врачей, а большинство пациентов вообще не представляют, как поступить в той или другой ситуации.

Читатель, думаю, знает, что пищевод, как анатомическое образование, соединяет рот с желудком. И в этом его главная роль. В связи с темой нашего разговора полезно знать еще некоторые детали. Например, что пищевой комок после проглатывания достигает желудка через 1-1,5 сек. Такое стремительное продвижение происходит благодаря впрыскивающему действию глотки, точнее сказать, благодаря сокращению глоточных мышц, которые придают пищевому комку ускорение. Это не значит, что пищевод – пассивное образование в виде простой трубки. Он, как и другие органы пищеварительного тракта, тоже сокращается. Перистальтическая волна от глотки до желудка идет 7-8 сек. Благодаря перистальтике создается условие для самоочищения, и именно поэтому пищевод всегда пуст. Расположен пищевод позади трахеи, бронхов, сердца и крупных сосудов, очень тесно с ними соприкасаясь; сзади он прилежит к позвоночнику. Соответственно прилегающим органам и расположению пищевод делится на шейный (прилежит к трахее), грудной (прилежит к бронхам и сердцу) и брюшной отделы (расположен ниже диафрагмы). Перечисленные факты прошу запомнить. Иначе невозможно будет понять, почему возникают, к примеру, изжога или дивертикулы пище-

вода и к чему приводят нарушения анатомии и физиологии при грыже пищеводного отверстия диафрагмы.

У здорового человека имеется четкая координация в работе глотки, пищевода и кардиального сфинктера – образования, расположенного в месте перехода пищевода в желудок. После проглатывания, по мере продвижения пищевого комка по пищеводу, происходит раскрытие кардиального сфинктера. Он исполняет роль клапана, который работает так, чтобы раскрываться при прохождении пищи сверху вниз и пропускать пищевой комок без задержки в желудок.

В то же время этот клапан у здоровых лиц не допускает обратного забрасывания желудочного содержимого в пищевод, даже если человек стоит вверх ногами, что предупреждает повреждение пищевода соляной кислотой желудочного сока. Это еще одно крайне важное обстоятельство, о котором должны помнить те, кто испытывает изжогу.

ИЗЖОГА — ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК БОЛЕЗНИ ПИЩЕВОДА

Итак, теперь читатель знает, что пищевод – это орган, который не принимает непосредственного участия в процессе переваривания пищи, но исполняет роль эластичной трубки, соединяющей рот и глотку с желудком. Наиболее часто встречающимся признаком болезни пищевода является изжога, то есть жжение за грудиной, иногда и в глотке с появлением привкуса горечи или кислоты. Важно понимать, что жгучие боли под ложечкой, в эпигастрии, и изжога, когда жжет за грудиной, – признаки болезней разных органов, и пациент не должен дезориентировать врача, называя изжогой жгучие боли в верхней части живота.

Чаще всего больные рассказывают, что чувствуют жжение за грудиной и/или в глотке в ответ на прием острой (приправленной перцем, уксусом) и жирной пищи, крепкого алкоголя, несколько реже это ощущение возникает утром, сразу же после пробуждения, после завтрака, после физической работы с наклоном туловища вперед и т.д. Интересно, что боль-

ные никогда «по своей воле», пока врач не обратит на это внимания, не связывают появление изжоги с курением, они просто не хотят, отказываются верить, что курение как раз и может быть провоцирующим фактором для появления изжоги. Приходится объяснять механизм изжоги, что полезно знать, конечно, не только курильщикам. Дело вот в чем.

В пищеводе среда слабощелочная за счет слизи, образующейся в результате работы желез самого пищевода, и проглатываемой слюны, которая также слабощелочная. Если кислотность в пищеводе меняется, то есть среда становится кислой, слизистая пищевода разрушается, начинается воспаление, и пациент чувствует изжогу. Это бывает, например, при попадании кислого желудочного содержимого в пищевод при плохой работе кардиального клапана, разделяющего, напоминаю, пищевод и желудок. Стимулировать выработку агрессивного желудочного сока может курение.

Такое подробное описание симптома болезней, то есть изжоги, и механизмов, поддерживающих повреждение и воспаление слизистой пищевода, оправданны, с моей точки зрения, еще и потому, что стал вездесущим диагноз «гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь» (ГЭРБ — так для краткости называют это заболевание). В переводе на простой язык можно сказать, что это «попадание желудочного содержимого в пищевод». При этом мои коллеги в одну кучу свалили все, что вызывает изжогу. Но мы-то с читателями теперь понимаем, что при кислой и щелочной изжоге лечение должно быть прямо противоположным. Нелепость диагноза заключается еще и в том, что врач начинает лечить следствие, то есть изжогу и эзофагит, но не механизм, который приводит к болезни, а именно: не устраняет причину попадания кислоты или щелочи в пищевод.

И еще одно весьма печальное обстоятельство, которое заставило гастроэнтерологов придумать этот самый ГЭРБ: изжога как основной признак повреждения пищевода часто появляется у больных после приема, особенно длительного, средств, назначаемых для снижения кислотности желудка. К таким средствам относятся блокаторы «протонной пом-

пы» (париет, омез и др.) и блокаторы гистамина (ранитидин и др.), которые с подачи фармацевтических фирм являются «безвредными», и врачи назначают эти лекарства для предупреждения обострения язвенной болезни в течение многих месяцев. Здесь, по-видимому, сказывается «сознательное непонимание» (или незнание?) известной закономерности: организм рано или поздно приспосабливается к назначенному лекарству. Такое происходит и при многомесячном приеме лекарства, назначаемого для снижения кислотности. Желудок, несмотря на продолжающийся прием лекарства, начинает производить желудочный сок с какими-то новыми, пока что не изученными, весьма агрессивными свойствами. После отмены препарата желудочные железы вовсе выходят из-под регулирующего влияния нервной и гуморальной систем. При попадании в пищевод даже минимального количества компонентов такого желудочного сока возникает повреждение пищевода и, соответственно, изжога.

Перейдем к основному – выяснению механизмов попадания не свойственных для пищевода жидкостей, кислоты желудочного сока или щелочи — желчи и сока поджелудочной железы.

«КИСЛАЯ» ИЗЖОГА

Мы с читателями уже понимаем, что кислота желудочного сока попадает в пищевод из-за недостатка в смыкательной способности кардиального клапана. Чаще всего это может быть следствием грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. Пусть читателя не пугает слово «грыжа» – заболевание, которое ассоциируется с хирургией. В данном случае, как правило, до хирургии дело не доходит. Да и сами оперативные вмешательства, как при других грыжах (паховых, пупочных), не приносят, к сожалению, ожидаемого результата из-за того, что эта часть пищеварительного тракта находится в постоянном движении, и нарушение функционального состояния и подвижности органов (пищевода, желудка, диафрагмы) нелучшим образом сказывается на со-

стоянии оперированных. Для того чтобы до операции дело не дошло, больной с грыжей пищеводного отверстия диафрагмы должен соблюдать простые правила, направленные на предупреждение неестественного движения желудочного содержимого – снизу вверх, то есть на предупреждение гастроэзофагеального рефлюкса.

- Первое правило – не переедать, так как с повышением давления в желудке при еде сверх нормы вероятность рефлюкса в пищевод увеличивается.
- Второе – не ложиться после еды, ужинать не менее чем за 3-4 часа до сна (в горизонтальном положении возможность затекания желудочного содержимого в пищевод увеличивается).
- Третье – не работать в наклон, особенно после еды (например, при мытье пола надо пользоваться шваброй и т.д.).
- Четвертое – не допускать дефицита воды (ну хотя бы потому, что чем меньше воды в составе желудочного сока, тем выше концентрация соляной кислоты).
- Пятое – соблюдать гигиену полости рта (чистить зубы после завтрака и после ужина) и каждые 0,5 года посещать стоматолога для своевременного лечения болезней зубов и десен.

При повреждении пищевода кислотой желудочного сока помогают средства, снижающие кислотность желудка. Этих средств множество:

сода, ренни, гастал, париет, ранитидин и другие.

«ЩЕЛОЧНАЯ» ИЗЖОГА

Если среда в пищеводе становится сильно щелочной, например, при попадании в пищевод желчи и сока поджелудочной железы, то больной также испытывает изжогу. Причем даже более мучительную и опасную, чем при кислотном повреждении, из-за того, что разрушает слизистую пищевода не только желчь, но и ферменты поджелудочной железы — оба сильные щелочи и агрессивные для пищевода вещества. Именно они вызывают глубокие разрушения слизистой оболочки пищевода, так как переваривают главную структурную часть слизистой — белки. Если больной не по-

лучает своевременную помощь, то присутствует риск изъязвлений пищевода с последующим рубцовым сужением.

Читатель вправе спросить: как в пищеводе, органе, весьма далеком от желчных путей и двенадцатиперстной кишки, оказываются желчь и ферменты поджелудочной железы? Ответ очень непростой, но без понимания этого процесса нельзя определить меры профилактики и правильное лечение.

Вспомним некоторые особенности нормальной работы верхнего отдела пищеварительного тракта.

Желчь и сок поджелудочной железы у здоровых людей изливаются в двенадцатиперстную кишку порциями, во время еды. В процессе переваривания пищевая масса с ферментами поджелудочной железы и желчью должна следовать дальше по тонкой кишке. У больных дискинезией порционное поступление нарушается, и часть содержимого двенадцатиперстной кишки из-за переполнения и несвоевременного продвижения по кишке совершает противоестественный ход: попадает в желудок, вызывая желчный гастрит, затем в пищевод, вызывая его повреждение (эзофагит) и изжогу, и даже в рот, вызывая привкус горечи. Это «видно» при осмотре языка – он суховат и покрыт у этих больных толстым налетом желтовато-серого цвета.

При кислой и щелочной («желчной») изжоге средства лечения, естественно, должны быть разными. Поэтому понимание пациентом причин заболевания и точный рассказ о своих ощущениях помогут врачу сделать правильные назначения.

Результат от приема кислотоснижающих средств типа соды, ренни, гастала, париета, ранитидина и пр. в случае щелочной изжоги может быть нулевым или даже ухудшать течение болезни.

В связи с разбираемой проблемой заболеваний пищевода следует читателю знать, что постоянное присутствие желчи в желудке приводит к перерождению клеток слизистой желудка в клетки слизистой тонкой кишки. Образно говоря, желчь «приспосабливает под себя» слизистую оболочку же-

лудка. А это чревато опухолевым ростом. Так что, если нам удастся устранить щелочное повреждение пищевода, мы «ловим двух зайцев», то есть избавляем больного и от желчного гастрита.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ «ЩЕЛОЧНОЙ» (ГОРЬКОЙ) ИЗЖОГЕ?

1. Почему надо пить простую воду?

Для восстановления естественного движения желчи и сока поджелудочной железы необходимо в первую очередь нормализовать моторику (перистальтику) двенадцатиперстной кишки. Чаще всего нарушения моторики у взрослых являются следствием дефицита в продуктах питания растительной клетчатки и воды. Предрасположенность к дискинезии начинается в детском возрасте. Факторов множество: детские инфекции, нервные потрясения и перегрузки, несбалансированное по растительной клетчатке питание, глисты, дефицит воды. Да, именно дефицит обычной, некипяченой воды, подаренной нам матушкой-природой, чаще всего и приводит к дискинезии. Посмотрите вокруг, уважаемый читатель, и сами убедитесь в том, что и взрослые, и дети практически никогда или крайне редко пьют воду – основу всех физиологических и биохимических процессов в организме. Вряд ли сейчас стоит подробно говорить о том, что все жидкие среды (кровь, слюна, желудочный и кишечные соки, желчь и т.д.) организма на 81-87% состоят из воды, о том, что текучесть жидкостей, в том числе желчи и кишечных соков, зависит от воды, о том, что нервные и гормональные импульсы, подающие сигналы буквально всем органам и тканям, передаются веществами, растворенными в воде, и т.д.

Привыкание современных людей к дефициту воды началось очень давно. Не берусь утверждать с абсолютной уверенностью, но очень много данных за то, что определенная доля «вины» за это недоразумение лежит на микробиологах, проще сказать, на открытии причин инфекционных заболе-

ваний Луи Пастером и И.И. Мечниковым. Для предупреждения инфекций, в первую очередь кишечных инфекций, которые буквально косили людей на всех континентах, по рекомендации инфекционистов воду начали кипятить. Риск инфекций, передаваемых через воду, при этом, конечно, уменьшился. Но наряду с этим «... нос увяз», потому что нельзя заменить простую воду кипяченой водой, особенно после многократных кипячений. Все мы каждый день видим такую нелепую картину: нальет хозяйка полный чайник воды, вскипятит и заварит чашку чая. Вода вскоре, естественно, остынет. Для следующей чашки снова кипятят эту же воду. И так несколько раз в день.

Большинство населения страны получает воду из централизованных систем водоснабжения, то есть из водопровода. Так вот эта вода соответствует гигиеническим требованиям, ГОСТу. Пить эту воду можно, если нет специальных указаний для конкретного населенного пункта. Трудно, даже невозможно представить, что в систему водопровода подают некачественную воду. Это риск массового заболевания тысяч людей. Вряд ли местные руководители и санитарные врачи не понимают, что с этим не шутят...

Крайнее проявление нарушения жидких качеств желчи видят хирурги – у каждого 6-7-го больного в удаленном желчном пузыре они обнаруживают замазкообразную желчь. Какие испытания приходится перенести больному и его бедной печени, если вместо прозрачной зеленовато-желтой текучей жидкости в желчных путях образуется бесформенная липкая рыхлая масса серовато-грязного цвета, которая не то чтобы течь – из вскрытого после удаления желчного пузыря с трудом вываливается! Ну и кто после этого осмелится утверждать, что первопричиной нарушения жидких свойств главных пищеварительных соков не является дефицит воды? К этому «прикладывают руки» и врачи. Например, при проявлениях желчной колики и дискинезии желчных путей (боль в правом подреберье, горечь во рту, тошнота по утрам и т.д.), вместо того чтобы подумать о необходимости устранения возможного дефицита воды и восстановления текучес-

ти желчи, назначают желчегонные средства, в том числе желчегонные травы. К сожалению, никто из моих коллег не задумывается: а как, собственно говоря, можно «гнать» желчь, если она просто не течет, но превращается в густую, вязкую массу из-за дефицита воды...

2. Роль растительной клетчатки

Несколько раньше мы упомянули о значении растительной клетчатки как физиологичного стимулятора кишечных сокращений. Да, именно с помощью растительной клетчатки можно восстановить моторику кишки, не применяя лекарства. И здесь сразу же надо отметить, что растительная клетчатка «работает» только тогда, когда напитывается водой и увеличивается в объеме настолько, чтобы стимулировать сокращения (перистальтику) кишки.

Не задерживая больше внимания читателей на теоретических рассуждениях по поводу нарушений перистальтики и неестественного движения пищеварительных соков, вызывающих целый ряд нарушений, в том числе и изжогу, можно смело рекомендовать курс лечения, рассчитанный в первую очередь на устранение дефицита воды и растительной клетчатки.

Как подсчитать необходимый объем воды и растительной клетчатки, чтобы не страдать от изжоги, «несварения желудка», неестественного движения желудочного и кишечных соков?

Наукой доказано, что деятельность органов и систем не нарушается, если в организм поступает 30-40 мл воды на килограмм веса тела, то есть человеку 70 кг необходимо, чтобы в составе пищевых продуктов было 2100-2800 мл воды.

При потливости, например, во время жары, к этому количеству воды необходимо прибавить 500 мл воды. При повышении температуры тела на 1 градус, например, до 37,6, больной должен дополнительно к этому выпивать еще 500 мл.

Какова же обязательная доля простой воды при этом? Не будет ошибкой, если человек, страдающий от дискинезии и изжоги, подсчитает, что примерно 1/3 от общего количества

жидких продуктов (бульоны, кефир, чай, кофе и пр.) должна составлять простая вода.

Можно даже дать и такую рекомендацию: перед каждым приемом пищи следует выпить стакан воды.

Что касается растительной клетчатки, то единой рекомендации о ее количестве для больных, страдающих от изжоги, быть, конечно, не может. У каждого нашего читателя свои особенности питания (семейные и национальные традиции, время года и т.д.). Поэтому вначале надо ознакомиться с продуктами, содержащими клетчатку, которые есть в ближайшей аптеке или продуктовом магазине на полке «Диабетические продукты». Теперь практически везде продают средства, содержащие отруби (рекицен-РД, сибирская клетчатка, пектин с клетчаткой, чистовит и т.д.).

Начинать прием следует с минимальной дозы – 1-2 чайные ложки (2-4 таблетки) во время еды, запивая небольшим количеством простой воды (1/4 стакана). Оценивая самочувствие, можно увеличивать дозу до 5-6 столовых ложек (6-8 таблеток). Никаких побочных действий, конечно, быть не может.

Наряду с тем, что нормализуется пищеварение, все пациенты отмечают улучшение общего самочувствия, настроения, работоспособности.

И. И. ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.
E-mail: medcentr-diod@mail.ru; ilyas1@mail.ru

***«Предупреждение Плюс»*: Говоря об избавлении от изжоги, в первую очередь, наверное, надо восстановить сократительную способность клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки. Этот клапан, кстати сказать, у здорового человека способен выдержать давление 180 мм водного столба. Если давление в полости 12-перстной кишки превышает этот порог, происходит заброс желчи и соков поджелудочной железы в желудок. При этом страдают не только стенки желудка, не привыкшие к таким сильным щелочам, но и сам клапан. В результате многократного повторения этой ситуации**

клапан постепенно как бы «расслабляется», его пороговый уровень (180 мм вод. ст.) снижается.

Как восстановить сократительную способность этого клапана, который называется пилорус, при изжоге, нам неоднократно рассказывал доктор Д.В. Наумов. Вот его рекомендации:

«При изжоге необходимо принимать утром натощак за час до завтрака жмыхи из свежей моркови по 1-2 ст. ложки.

Жмых – это то, что остается от свежих овощей в результате приготовления из них сока на соковыжималке. Жмыхи готовят каждое утро перед приемом. Если глотать жмых трудно, его подсаливают и добавляют сметану — 1 ч. ложку на 2 ст. ложки жмыха. Сок, подсолив, можно выпить на ночь. Жмых, как адсорбент, собирает излишки кислот и желчи, позволяя клеткам пилорического отдела желудка восстановиться и убрать воспаление в этой области. Процедуры проводят в течение месяца».

«ПР+»: И еще одна рекомендация Дмитрия Власовича связана с так называемым рефлексом Сердюкова. В соответствии с этим рефлексом пилорус закрывается на выделение в желудке соляной кислоты. Такая работа этого клапана характерна для здорового организма. Но можно помогать этому процессу следующим образом, как говорит доктор Наумов:

«Помочь пилорусу закрыться после перехода пищи из желудка в 12-перстную кишку можно простым сосанием соли. Если человек не переедает и питается в соответствии с моими рекомендациями, то процесс переваривания пищи в желудке длится около 30-40 минут, после чего она поступает в 12-перстную кишку.

Поэтому через 30-40 минут после еды надо положить в рот немного (на кончике ножа) соли, подержать ее во рту до полного растворения и соленую слюну проглотить.

В результате желудок окислится, и в соответствии с рефлексом Сердюкова пилорус закроется. Но если незакрытие пилоруса стало хроническим, то не обойтись без процедур с приемом жмыхов из свежих овощей (см. выше)».

ЕЩЕ РАЗ О НАБОЛЕВШЕМ

Геморрой

Замечали ли вы, дорогие читатели, что слово «геморрой» чаще всего употребляется в обиходе именно в тех случаях, когда у человека возникают какие-либо очень неприятные проблемы?

Так почему же все-таки именно геморрой, а не гастрит, не холецистит или какое-либо другое заболевание?

Предпочтение в таких случаях отдается именно геморрою потому, что уж очень несимпатичное это заболевание. Даже говорить о нем, как правило, люди стесняются. А между тем этому неприятному заболеванию подвержены очень многие.

Но прежде чем говорить о методах профилактики и лечения геморроя, следует остановиться на том, что же представляет собой это заболевание и от чего оно возникает.

Итак, геморрой – это заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением кавернозных вен прямокишечного сплетения. Различают наружный геморрой, когда расширяется внешний ряд вен прямой кишки и образовавшиеся при этом геморроидальные узлы, покрытые кожей, выступают наружу, и внутренний геморрой, при котором расширены внутренние кавернозные вены, а узлы расположены непосредственно в прямой кишке.

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ГЕМОРРОЯ

Развитие геморроя вызывает застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, то есть длительное переполнение их кровью. А этому способствуют хронические запоры, сидячий образ жизни, нарушение диеты. Кроме того, подобное явление очень часто имеет место при беременности.

Определенное значение имеют также врожденная слабость венозной стенки и особенности анатомического строения геморроидальных вен.

Геморроем чаще болеют мужчины пожилого и среднего возраста, но нередко он встречается и у молодых. У женщин геморрой нередко возникает после родов.

В большинстве случаев геморрой развивается постепенно. Вначале возникает ощущение некоторой неловкости, тяжести и зуда в области заднего прохода, нередко отмечаются боли, запоры. Эти ощущения усиливаются, как правило, после приема алкоголя, а также после физической нагрузки. В дальнейшем появляются так называемые геморроидальные кровотечения (поверх кала капли, брызги или значительное количество алой крови). Если геморрой осложняется воспалением геморроидальных узлов, возникают приступы острых болей, которые, в свою очередь, сопровождаются повышением температуры, запорами. В запущенных случаях геморрой может перейти на окружающую клетчатку, провоцируя заболевание парапроктит. Геморрой протекает хронически, с периодическими обострениями. Между обострениями больные чувствуют себя практически здоровыми. И это обстоятельство зачастую вводит людей в заблуждение, поскольку создается иллюзия полного выздоровления. Однако если не отнестись с полной серьезностью к лечению, то болезнь будет прогрессировать. При этом промежутки между обострениями становятся короче, кровотечения учащаются и делаются обильнее.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Понятно, что любое заболевание гораздо проще предупредить, чем излечить. Профилактика геморроя направлена на устранение предрасполагающих факторов, в первую очередь запоров. Для этого следует изменить режим питания, в частности, не допускать приема пищи «на ходу», в спешке. Обязательно принимать жидкую горячую пищу. Следует также ввести в рацион достаточное количество овощей, в первую очередь блюда из свеклы. Очень полезны также кабачок и

тыква. Необходимо по возможности ограничить прием мучных изделий. Любителям алкоголя следует отказаться от своей пагубной привычки во имя здоровья. В противном случае вряд ли удастся избежать хирургического лечения.

Памятуя о том, что причиной возникновения геморроя нередко бывает сидячий образ жизни, не следует забывать и о профилактической и лечебной гимнастике.

Тем, кому приходится работать стоя (продавцы, парикмахеры), рекомендуются любые упражнения сидя, а работающим сидя – различные движения, выполняемые стоя и при ходьбе. Полезна также гимнастика в течение рабочего дня – через 3 часа после начала работы и затем спустя 2-2,5 часа.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В БОРЬБЕ С ГЕМОРРОЕМ

Что же касается лечения геморроя, то здесь нельзя обойтись без лекарственных растений, тем более что в природе существует немало целебных растений, с помощью которых можно решить данную проблему.

Из всех растений, обладающих противогеморройным действием, прежде всего следует выделить «главную противогеморройную траву» – **горец почечуйный**. Это очень эффективное лекарственное средство, доступное буквально каждому, поскольку очень распространено, и главным образом как сорняк.

А выглядит горец почечуйный так: растение с прямым или поднимающимся голым стеблем (20-80 см высоты), листья очередные, ланцетовидные, заостренные, к основанию клиновидно-суженые, цельнокройные. Цветки розовые, реже белые, мелкие, собраны в колосовидные соцветия и выходят из пазух листьев. Цветет с июля по сентябрь. С лечебной целью используют олиственные верхушки длиной 30-40 см. Заготовку сырья производят во время цветения в июле-августе. Окраска стеблей и листьев должна быть зеленая, раструбов – буроватая, цветков – розовая. (См. «Растение номера» на 3-й стр. обложки. – **Прим. ред.**)

4. Заказ № 1885

А между тем даже тяжелые формы геморроя поддаются лечению. Можно использовать как один горец почечуйный, так и в комплексе с другими травами, *обладающими противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами*. При этом надо помнить, что количественное предпочтение в сборе следует отдать именно «почечуйнику».

Если вы применяете только одну «геморройную» траву, возьмите ее 1 ст. ложку и залейте 1,5 стакана крутого кипятка, оставив на ночь в термосе или другой посуде, но обязательно укутав. После того как отвар настоится, процедите его и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения – 1-1,5 месяца, затем через 2-3 недели перерыва курс повторить.

Можно для лечения геморроя рекомендовать сбор из следующих трав:

Горец почечуйный – 5 частей
Пастушья сумка – 2 части
Крапива двудомная – 2 части
Щавель конский – 2 части
Перец водяной – 1 часть
Яснотка белая – 1 часть
Таволга вязолистная – 2 части
Лебеда раскидистая – 1 часть
Сушеница топяная – 3 части

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, заварить, настаивать не менее 2 часов, поцедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Также возможно применение отдельных растений при лечении геморроя.

Аптечный препарат экстракта **перца водяного**:

пить по 30-40 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды, а также отвар листьев из расчета 20 г на 1 стакан кипятка.

Отвар почечуйной травы в комплексе с **крапивой** и **пастушьей сумкой**:

2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Настой **желтого донника**:

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Отвар **корней лабазника**:

10 г корней растения залить стаканом горячей воды, нагреть на слабом огне и выдержать10 минут, снять с огня, укутать и настаивать в течение часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Отвар листьев **татарника колючего**:

2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка, настаивать около часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Курс приема отваров и настоев — 1 месяц, затем перерыв 2 недели и курс можно повторить.

При *геморроидальных кровотечениях* можно рекомендовать примочки, ванны и отвары:

Хвощ – отвар для примочек: 4-5 ст. ложек сухого измельченного сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, процедить, охладить.

Гусиная лапчатка – отвар: 2-4 ст. ложки травы заварить 1 стаканом кипятка, пить по 1/4 стакана в день.

Земляничный лист – наружно в виде примочек: 2 ст. ложки залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить, процедить.

Спорыш – наружно для ванн: 5 ст. ложек сырья залить 1 л воды, нагревать на водяной бане 15-20 минут, процедить, влить в ванну.

Листья **бузины черной** положить в полотняный мешочек, обдать кипятком и прикладывать как примочки.

Очень хорошо помогают при геморрое травяные свечи, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого как нельзя лучше подойдет лекарственная трава **льнянка обыкновенная**.

3 ст. ложки сухого сырья измельчить до порошка в кофемолке; 200-300 г свиного сала растопить на водяной бане и очень постепенно высыпать порошок травы, постоянно перемешивая. Выдержав на водяной бане не менее 20-25 минут, снять с огня, процедить через марлю и, пока смесь не остынет, необходимо постоянно ее помешивать, следя за тем, чтобы масса оставалась однородной. Остывшую затвердевшую смесь выложить на полиэтиленовую пленку, свернуть трубочкой диаметром 1-1,5 см и положить в холодильник. Когда масса окончательно затвердеет,

разрезать на кусочки по 2 см – свечи готовы. Рекомендуется вставлять свечи на ночь.

Насколько эффективно лечение геморроя отварами трав в комплексе со свечами из травы льнянки, можно продемонстрировать на следующем примере.

Несколько лет назад ко мне обратилась за помощью одна моя приятельница, пожилая уже женщина, бывшая учительница, Валентина Григорьевна Г., 63 лет. Геморрой у нее появился давно, 30 лет назад, после тяжелых родов; положение усугублялось еще и тем, что, будучи учительницей русского языка и литературы, Валентина Григорьевна вынуждена была подолгу сидеть за столом, проверяя тетради, а, как мы знаем, геморрой возникает чаще всего у людей с сидячей работой.

Помимо свечей женщине был рекомендован сбор трав:

Горец почечуйный – 5 частей
Крапива двудомная – 2 части
Сушеница топяная – 2 части
Таволга вязолистная – 1 часть

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, заварить, настаивать не менее 2 часов, процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

После месячного курса был сделан перерыв на 2 недели, затем лечение продолжилось. Всего было проведено 4 курса лечения. Сейчас женщина и не вспоминает о своем недуге, мучившем ее много лет.

Другая моя знакомая, женщина довольно молодая, 41 г., много лет мучилась геморроем. Особенно страдала она от геморроидальных кровотечений. После проведенного полного курса лечения женщина, по ее же собственным словам, «как заново на свет родилась». Больше всего ей понравилось лечение свечами из травы льнянки.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас возникнут вопросы, можете обращаться к Татьяне Евгеньевне по телефону: 8-496-425-81-25 с 19 до 20 часов по московскому времени.**

СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Как к практикующему врачу ко мне довольно часто, к сожалению, обращаются пациенты с характерными и почти одинаковыми жалобами на различные зрительные дисфункции: быстрая зрительная утомляемость, двоение перед взором, летающие темные или светлые мушки и т. д.

При дальнейшей беседе выявляются и другие, уже соматические и неврологические симптомы, часто в очень легкой форме – головная боль, бессонница, ухудшение слуха, повышенная раздражительность и многое другое, на что, в принципе, пациенты не обращают особого внимания.

Тщательно «покопавшись» в истории жизни больного, почти у всех обнаруживается перенесенная в последние десять лет черепно-мозговая травма.

Меня как врача удивляет крайне легкомысленное отношение большей части людей к своему здоровью. А это очень плохо, так как последствия черепно-мозговой травмы достаточно грозны и нередко проявляются через многие годы после происшествия.

В структуре черепно-мозговых травм сотрясение головного мозга (самая легкая форма повреждения головного мозга) занимает прочное первое место. Сотрясение головного мозга характеризуется развитием общемозговых неврологических симптомов с нестойкими, быстропроходящими признаками поражения нервной системы.

Характерные симптомы сотрясения головного мозга:

- Нарушение сознания непосредственно после травмы.
- Появление головной боли.
- Головокружение.
- Тошнота и однократная рвота.

Нарушение или потеря сознания – один из самых распространенных симптомов сотрясения (75-90% случаев). Как говорят старые врачи: «Сотрясение начинается там, где заканчивается сознание», или: «Без потери сознания нет сотрясения».

Потеря сознания кратковременная, от нескольких секунд до нескольких минут, но не более 20-30 минут. Длительная потеря сознания наблюдается при алкогольном опьянении или характеризует более тяжелую травму головного мозга, чем сотрясение. Необходимо отметить, что при сотрясении головного мозга не происходит повреждения собственно ткани мозга, а наблюдаются только функциональные нарушения.

Сотрясение головного мозга наступает при ударе каким-либо предметом по голове, при ударе головой о твердый предмет или при воздушной контузии от пролетающего и разорвавшегося вблизи снаряда. Кроме того, черепно-мозговая травма может произойти в результате непрямого повреждения в момент внезапного прекращения движения тела (при падении на ноги или в положении сидя) либо при внезапно возникшем движении.

Как и при любом заболевании, в развитии сотрясения можно выделить несколько периодов.

Острый - от 3 до 7 дней, подострый - от 1 до 4 недель и период ремиссии, он длится до одного года. Переходя к вопросам методов лечения сотрясений головного мозга, хочу сразу же четко сказать: это дело специалистов. Народная медицина в этом случае может выступать лишь как вспомогательное средство и применяться только с согласия и под наблюдением врача-невролога. Поэтому вначале я опишу общепринятую схему лечения, а уж затем мы поговорим о народных методиках и рецептах.

ЛЕЧЕНИЕ

Первая помощь пострадавшему с черепно-мозговой травмой, если он быстро пришел в сознание (что обычно имеет место при сотрясении мозга), заключается в прида-

нии ему удобного горизонтального положения с чуть приподнятой головой.

Если получивший черепно-мозговую травму продолжает находиться в бессознательном состоянии, предпочтительней так называемое спасительное положение – на правом боку, голова запрокинута, лицо повернуто к земле, левая рука и нога согнуты под прямым углом в локтевом и коленном суставах (предварительно надо исключить переломы конечностей и позвоночника). Эта позиция, обеспечивая свободное прохождение воздуха в легкие и беспрепятственное вытекание жидкости изо рта наружу, предотвращает нарушение дыхания вследствие западения языка, затекания в дыхательные пути слюны, крови, рвотных масс. Если на голове имеются кровоточащие раны, накладывают асептическую повязку.

Все пострадавшие с черепно-мозговой травмой, даже если она с самого начала представляется легкой, подлежат транспортировке в дежурный стационар, где уточняется первичный диагноз.

Медикаментозное лечение при сотрясении мозга не должно быть агрессивным. Оно направлено главным образом на нормализацию функционального состояния головного мозга, снятие головной боли, головокружения, беспокойства, бессонницы и других жалоб. Обычно спектр назначаемых при поступлении лекарств включает анальгетики, седативные и снотворные, преимущественно в виде таблетированных форм, а при необходимости – и в инъекциях. Среди обезболивающих (анальгин, пенталгин, баралгин, седалгин и др.) подбирают наиболее эффективный для данного больного препарат. Подобным образом поступают и при головокружении, выбирая что-либо одно из имеющихся лекарственных средств (беллоид, белласпон, платифиллин с папаверином, танакан и т.п.). В качестве седативных используют валериану, пустырник, корвалол, валокордин, а также транквилизаторы (элениум, феназепам, нозепам, рудотель и др.). Для устранения бессонницы на ночь назначают фенобарбитал или реладорм. У ряда больных улучшение сна может быть достигнуто с помощью димедрола.

Наряду с симптоматическим лечением при сотрясении головного мозга целесообразно проведение курсовой сосудистой и метаболической терапии для более быстрого и полного восстановления нарушений мозговых функций и предупреждения различных посткоммоционных симптомов. Предпочтительно сочетание вазотропных (кавинтон, стугерон, сермион, теоникол и др.) и ноотропных (ноотропил, аминалон, пикамилон и др.) препаратов.

Как варианты возможных комбинаций могут быть представлены ежедневный трехразовый прием кавинтона по 1 таб. (5 мг) и ноотропила по 2 капс. (0,8) или стугерона по 1 таб. (25 мг) и энцефабола по 1 таб. (0,1) на протяжении 1-2 месяцев.

Для преодоления частых астенических явлений после сотрясения мозга назначают перорально:

пантогам по 0,5 таб. 3 раза в день, когитум по 20 мл 1 раз в день, вазобрал по 2 мл 2 раза в день, поливитамины-полиминералы типа «Юникап-Т», «Центрум», «Витрум» и т.п. по 1 таб. 1 раз в день.

Из тонизирующих препаратов используют корень женьшеня, экстракт элеутерококка, плоды лимонника, сапарал, пантокрин.

У лиц пожилого и старческого возраста, перенесших сотрясение мозга, усиливают противосклеротическую терапию. Также уделяют внимание лечению различных сопутствующих заболеваний.

Прогноз у 80 % пострадавших благоприятный, а у 20 % после травмы развивается астенический синдром.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

И вот теперь, ознакомившись с официальной методикой, посмотрим, что предлагает в качестве дополнения, способного ускорить и закрепить эффект лечения, народная медицина.

Со времен Гиппократа, а в те времена довольно часто били по голове, страдающим головной болью после травмы рекомендовалось носить на шее, не снимая, нитку натурального янтаря. Кроме того, знахари советовали носить на голове

постоянно легкую шерстяную (не синтетическую) шапочку. Можно просто полоску из мягкой шерсти, которая охватывает голову так, что спереди она прикрывает нижним краем лоб, сразу же над переносицей и брови. Сзади проходит над затылочным бугром.

Полезен регулярный массаж головы. Задачи массажа: восстановление функциональных взаимоотношений в ЦНС, крово- и лимфоциркуляции, нормализация тонуса вегетативной нервной системы, предупреждение осложнений и борьба с астеническим синдромом.

МЕТОДИКА МАССАЖА

Массаж следует проводить со 2-3-го дня после травмы в положении больного сидя.

Вначале делают массаж волосистой части головы (затылка), шеи, надплечья, а затем мышц спины, применяя поглаживание, растирание, разминание и легкую вибрацию.

Заканчивают массаж легким поглаживанием от волосистой части головы до мышц надплечья. Продолжительность массажа – 5-10 минут. Курс – 8-10 процедур. Отдых – 10 дней и можно повторить.

Если говорить о фитотерапевтических методах лечения сотрясений головного мозга, то здесь можно написать многотомный труд. Я же позволю себе предложить вам, уважаемые читатели, несколько апробированных в клинике известного фитотерапевта доктора Печеневского А.В. рецептов травяных сборов. Они очень хорошо зарекомендовали себя в спортивной медицине, где травмы головы, к сожалению, довольно часты.

Итак, первые два сбора применяются в остром периоде. Начинать их прием можно со второго дня после травмы.

Берем в равных весовых пропорциях: цветы софоры, хвощ полевой, мяту перечную, пустырник, зверобой продырявленный, шишки хмеля. Сырье измельчить (на кофемолке), перемешать. Для дневной порции брать по 1 ст. ложке сбора на 1,5 стакана воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. В от-

вар добавить 1 ст. ложку сока грецкого ореха (или 1 ст. ложку сока подорожника) и 1 ст. ложку меда. Пить 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

Второй рецепт по пропорциям, приготовлению и применению аналогичен первому.

Корень кровохлебки, лист крапивы, семена моркови дикой, шиповник, мелисса, пол-пала. В отвар добавить сока софоры или омелы.

Для профилактики последствий сотрясений рекомендую следующие прописи. Прием этих сборов необходимо начинать через 2-3 месяца после травмы, продолжительность приема – 3-4 месяца 2-3 раза в год.

Берем в равных пропорциях: цветки гречихи, траву зверобоя, корень калгана, цветки каштана, ягоды можжевельника, иглы сосны, ягоды шиповника, душицы.

Все перемолоть, смешать. 2 ч. ложки сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Добавить 2 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока клюквы или калины. Пить 3-4 раза в день до еды.

Или (пропорции, приготовление, применение такое же, как и в первом варианте) другой сбор:

корень солодки, пустырник, донник, шалфей, цветки барбариса, лист березы, омела. Добавить 2 ч. ложки сока сурепки или 2 ч. ложки сока люцерны.

Указанная доза – 2 ст. ложки сбора на 1 стакан воды – выпивается за день.

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛИЦАМ С ТРАВМАМИ ГОЛОВЫ, ВСЕМ, ПЕРЕНЕСШИМ СОТРЯСЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. После травмы головы, особенно сопровождавшейся потерей сознания (даже кратковременной), необходимо как можно раньше обратиться к врачу.

2. Лечение лиц с сотрясением головного мозга следует проводить в стационаре больницы, где необходимо строго выполнять рекомендации медицинских работников.

3. В течение первого года после перенесенной черепно-мозговой травмы больному рекомендуется для профилактики посещать врача-невропатолога и терапевта в поликлинике не реже 1 раза в 3 месяца. При необходимости следует посещать и других врачей-специалистов.

4. В течение первого года после черепно-мозговой травмы желательно уменьшить избыточные физические и психические нагрузки.

5. В первые 6-12 месяцев после травмы не рекомендуется заниматься спортом, пребывать под ярким солнцем летом. В необходимых случаях врачом рекомендуется лечебная физкультура.

6. Соблюдать правильный режим дня с максимальным пребыванием на свежем воздухе, ограничить просмотры телепередач.

7. Выполнять все рекомендации врача-невропатолога, лечить хронические неврологические заболевания и заболевания внутренних органов.

Яков ПРОНИН,
врач.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ученые подсчитали, что к 2030 году в мире будет 1 млрд 200 млн женщин от 50 лет и старше. Получается, что подавляющее большинство представительниц слабого пола будет жить после наступления менопаузы едва ли не треть своей жизни, то есть до 75-80 и более лет! Это довольно длительный срок, в который женщины уже не будут выполнять репродуктивные функции, но тем не менее сохранят репродуктивную систему. Вот почему всем, в первую очередь читательницам «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс», нужно знать, что вопрос о гинекологическом здоровье является весьма актуальным не только до наступления даже самого благоприятного климакса, но и позже.

ЗАКОНОМЕРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТАРЕНИЯ

Что в норме? Угасающая репродуктивная система никаких неприятностей организму вплоть до момента его смерти доставить не должна. Но такое бывает, во-первых, только у здоровых людей, коих сейчас мало, а во-вторых, только у женщин, репродуктивной системе которых не нанесен ущерб какими-либо заболеваниями, оперативными вмешательствами, осложненными родами, травмами, кровопотерями и т.п. По статистике, в настоящее время только разрывы и разрезы промежности происходят у каждой четвертой женщины. Такие акушерские травмы до тех пор, пока работает репродуктивная система, могут особенно не сказываться на здоровье в целом. Но как только выключается репродуктив-

ная функция, нарушаются многие процессы в гормонозависимых тканях, в первую очередь в травмированных. Поэтому именно после пятидесяти, а зачастую – после шестидесяти наблюдаются выпадения и опущения матки и влагалища, инвалидизирующие женщину. Иногда матка выпадает так далеко, что раньше приходилось заказывать специальную табуретку. Этот анахронизм вы могли видеть не так давно: в сиденье табурета вырезают небольшое отверстие, чтобы матка туда опускалась.

Такого быть не должно! Так же, как не должно быть страшного синдрома – недержания мочи. Им страдают после 40 лет 40% женщин, после 50 – 50% и после 60 – 60%. Считая, что рассказывать не только родным, но даже врачу о появлении симптомов стыдно, женщины становятся социальными изгоями: частые позывы, мокрое белье и запах мочи не позволяют им контактировать с людьми, жить активной жизнью. Иногда они советуются с подругами, соседками, выслушивая некомпетентные советы, теряя драгоценное время.

Женщина живет дольше мужчины, зачастую последние 10-12-15 лет – без семьи. Она должна дольше сохранять здоровье для того, чтобы суметь обслужить себя и помочь детям, внукам, а иногда и правнукам. К сожалению, опущения и выпадения половых органов, недержание мочи этому препятствуют!

Женщины должны знать, что и после климактерия, в периоде, называемом постменопаузой (спустя 1 год после последней менструации), они сохраняют свою женскую сущность. И после климакса остаются матка, яичники, трубы, влагалище, промежность – и каждый орган может быть подвержен различным заболеваниям. Поэтому поход к гинекологу минимум 2 раза в год должен быть обязательным для женщин любого возраста.

Дефицит женских половых гормонов после 50 лет даже после благополучно завершившегося климакса – основная, но вполне естественная причина старения – приводит к нарушению состояния тканей, формируя, особенно после

акушерских травм, выпадение и опущение половых органов. Часто развиваются так называемые старческие вагиниты – воспалительные заболевания, которые на самом деле обусловлены не инфекцией, а тем, что из-за дефицита эстрогенов – вышеуказанных женских половых гормонов – не хватает гликогена, который разлагался бы молочнокислыми палочками и создавал главный барьерный механизм – молочную кислоту. Она уничтожает все вредные микробы, которые могут вызвать воспаление у женщин пожилого и старческого возраста.

Теперь о самом страшном – о раке. К большому сожалению, рак половых органов вкупе с раком молочных желез занимает второе-третье место в структуре причин смертности женщин. Таким образом, в пожилом и старческом возрасте сохранившаяся репродуктивная система, выполнившая свои функции, может существенно увеличить болезни женского организма: воспалительные, или обусловленные дефицитом гормонов, или же те, которых боятся больше всего, – онкологические. Последние, кстати, могут быть доброкачественными и злокачественными. Главное – вовремя их выявлять, зная, что в пожилом возрасте (природа мудра!) все эти болезни, включая злокачественные, не должны стать причиной смерти женщины.

ВСТРЕТИТЬ СТАРОСТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ

Итак, от общих закономерностей проблем старения, которое не оздоравливает организм, а, наоборот, выявляет самые уязвимые места – к частным вопросам. Всем хорошо известна взаимообусловленность гипертонии, ожирения и рака тела матки. То есть, если женщина в возрасте 55-65 лет подвержена повышенному артериальному давлению и имеет лишний вес, превышающий нормальный на 20%, у нее, вполне возможно, будут обнаружены онкологические образования в матке. Особенно это опасно при наличии диабета. Это и другие сочетания заболеваний в пожилом и старческом возрасте дают основание для мощ-

ной науки геронтологии и выделения специальностей, связанных со старением. В первую очередь речь идет о гериатрической гинекологии, которая занимается изучением проблем инволюции, угасания, обратного развития репродуктивной системы, специфических болезней женского организма во время старения и после завершения менструальной функции, то есть после наступления постменопаузы, и, что самое главное, путями их оздоровления. Последнее должно базироваться прежде всего на диагностике. Уж кому-кому, а пожилым людям должно быть хорошо известно, что заболевания легче предупредить, чем потом лечить. Уязвимость же определяется возрастом: «Старый, что малый», – чем старше организм, тем больше он похож на младенца, к сожалению, не внешне, например, тургором кожи, а своими ослабленными защитными механизмами, которые делают организм менее устойчивым к различным заболеваниям, в том числе и органы репродуктивной системы.

Те женщины, которые встречают климакс во всеоружии, то есть не позволяют проявляться патологическим симптомам: всем известные «приливы» жара, сухость влагалища, депрессии по утрам (дефицит женских половых гормонов прежде всего влияет на нервную систему), изменения характера: плаксивость, склочность – все это признаки нездоровья, которые в настоящее время лечатся весьма успешно, проходят этот период жизни более или менее спокойно. Если симптомы не приобрели тяжелых форм, то лечение лучше всего начинать с помощью лекарственных растений, а именно тех, которые содержат в себе аналоги женских половых гормонов, которые называют **фитоэстрогенами и гестагенами**.

Фитоэстрогены по структуре обладают определенным сходством с собственными женскими половыми гормонами. Это свойство позволяет им «узнавать» эстрогенные рецепторы и связываться с ними. Такие «псевдогормоны» и рецепторы взаимодействуют, как ключ и замок: ключ вставляется в замок и отпирает его. Следовательно, фитоэстрогены обладают потенциальной способностью изме-

нять механизмы, регулирующие половой цикл (репродуктивный процесс).

Как выяснилось, биологическая активность фитоэстрогенов в сотни и тысячи раз ниже активности эндогенных эстрогенов, однако постоянное потребление человеком растительной пищи, а также таких продуктов, как молоко и мясо травоядных животных, может приводить к значительной концентрации фитоэстрогенов в организме. Можно привести конкретный пример. На XVII Всемирном конгрессе акушеров-гинекологов главный акушер-гинеколог Индии честно признался: «Мы – страна бедная, для нас заместительная гормональная терапия – удовольствие недоступное. Но наши исследователи посчитали, что если женщина будет получать ежедневно с пищей 64 грамма продуктов, содержащих фитоэстрогены, их будет вполне достаточно для поддержания ее организма в тонусе и профилактики болезней, обусловленных дефицитом женских половых гормонов».

Вот и самое главное – а где же брать эти самые продукты? Всего лишь молоко и мясо? Нет, не только. Из самых известных и общедоступных на всех территориях России, это вишня, малина и картофель, то есть сезонное потребление этих пищевых продуктов – уже профилактика многих болезней женского старения.

Вишня обыкновенная содержит в своих плодах сахара, органические кислоты (яблочная и лимонная), дубильные и пектиновые вещества, витамины В, РР, фолиевую кислоту, каротин, минеральные вещества: калий, магний, медь, железо, а главное – изофлавоноиды – основу фитоэстрогенов.

Свежие плоды и сок из них обладают антианемическим, общеукрепляющим, легким послабляющим и антисептическим свойствами. Свежие плоды и вишневый сок назначают при *запорах,* в качестве общеукрепляющего средства – при *астенических состояниях.*

Для профилактики и лечения болезней старения – простой рецепт:

2 стакана ежедневно в сезон; при возможности вне сезона 2-3 раза в неделю по 100 г мороженой вишни или блюд из нее и, наконец, вишневый сок и / или варенье.

Последние не очень полезны из-за большого количества сахара в них.

Картофель. Клубни содержат большое количество калия, малое – натрия, крахмала, белка, сахара, большое количество минеральных солей, органических кислот (лимонную, яблочную, щавелевую), почти все витамины (B_1, B_2, B_6, C, PP, D, E, K, каротиноиды, фолиевую кислоту), незаменимые аминокислоты, соли кальция, фосфора, железа, магния.

Оказывает *поливитаминное, регулирующее деятельность кишечника, спазмолитическое, противовоспалительное, мочегонное действие*. Ацетилхолин, содержащийся в клубнях картофеля, обусловливает *понижение давления* при потреблении свежего картофельного сока. Возможно, кроме фитоэстрогенного, этим объясняется определенное *тормозящее рост миом матки* действие картофельного сока.

Картофельный сок можно употреблять только с августа по февраль (потом повышается концентрация соланина, и полезность резко снижается).

Приготовление: картофель не чистится, а хорошо моется и натирается на мелкой терке, пропускается через мясорубку или соковыжималку для получения 100 мл (1/2 стакана) сока. Вкус – не очень! Для исправления можно добавить немного меда или (лучше) вишневого сока. Пить по утрам, во время еды.

Вареный и печеный картофель рекомендуется включать в рацион питания.

При диабете и ожирении употребление картофеля следует ограничить.

Малина обыкновенная. В медицине используют плоды и листья малины. Плоды собирают по мере созревания, листья – с молодых цветущих побегов.

Плоды содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), каротин, изофлавоноиды, аскорбиновую, яблочную, муравьиную, лимонную и салициловую кислоты, дубильные, слизистые, пектиновые и другие вещества.

Малина оказывает *противовоспалительное* и *вяжущее действие*, препараты из листьев обладают *кровоостанавливающим* свойством. Плоды и листья входят в состав потогонных сборов. Малиновое варенье и сироп широко используются как потогонные средства, применяются в качестве *жаропонижающего* средства при респираторных вирусных инфекциях и гриппе, листья – при *обильных длительных менструациях*.

Плоды малины в любом виде, в т.ч. и варенье, – диетический продукт питания для профилактики и лечения, особенно в пожилом возрасте.

Отвар из плодов:

10 г сухих плодов заливают 200 мл воды, кипятят 10 минут. Выпивают маленькими глотками в течение дня, как общеукрепляющее средство.

Отвар из листьев при *маточных кровотечениях в климактерический период*:

4 ч. ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка. Принимают по полстакана 4 раза в день.

Лекарственные растения, известные с давних времен, употребляемые при различных заболеваниях, тоже весьма применимы. Недавно продемонстрировано фитоэстрогенное действие валерианы. Вот уж поистине «аптека у одного растения»: сердечное, успокаивающее, регулирующее деятельность желудка и кишечника, а еще и фитоэстроген! Рецепты приготовления – любые! Такая же аптека сосредоточена в солодке голой, которую недаром на Востоке называют «лекарством от 100 болезней»!

Солодка голая. Для лечебных целей используют корни и корневища, которые выкапывают весной и осенью, после увядания надземной части растения. Главная ценность солодки – в мощном корне, достигающем в диаметре 8-10 см и проникающем в почву на глубину до 8 м.

Это интересно: корень солодки хорошо известен с древности как источник жизненной силы и половой активности. Египтяне со времен фараонов, древние индусы и китайцы высоко ценили напитки, приготавливаемые из лакрицы,

иногда в сочетании с молоком и медом, либо жевали кусочки свежего лакричного корня. На Руси о лекарственных свойствах этого растения впервые узнали из переводных немецких средневековых травников.

Корни и подземные побеги солодки содержат стероиды, аспарагин, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, а также большое количество магния, кремния, натрия и других веществ. Содержащиеся в растении кислоты регулируют *водно-солевой обмен* в организме, оказывают *противовоспалительное, антиаллергическое* и *антибиотическое* действие. Солодка усиливает действие кортикостероидов, а также *стимулирует выработку организмом собственных гормонов*. Кроме того, солодка стимулирует гормональную функцию надпочечников.

В гинекологии отвар корней используют для приема внутрь при *гипофункции яичников*, *альгоменорее, острых и хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов*. Сходное с эстрогенами действие солодки используется для лечения *менопаузальных нарушений*, особенно при *экстрагенитальных заболеваниях*.

Ее структура вообще напоминает формулу всех кортикостероидных гормонов, регулирующих почти все функции организма. Теперь расширены представления о солодке как о фитоэстрогенном растении. В аптеке продаются различные формы лекарств из солодки: струганные корни и корневища, экстракты водные и спиртовые. Употреблять можно длительно, побочного эффекта не будет, если не увлекаться спиртовыми экстрактами!

Традиционно могут помочь **цимицифуга**, больше известная как **клопогон кистевидный; красный клевер; соя; люцерна** и **имбирь**.

Цимицифуга (клопогон кистевидный). Корневища цимицифуги широко применяются в Европе и Америке для лечения негативных проявлений *климактерического периода*. Ее экстракт является эффективным средством для облегчения таких симптомов менопаузы, как *приливы, ночные испарины, головные боли, сердцебиение, вагинальная атрофия, депрес-*

сии, тревога, бессонница, нервозность. Достаточно сказать, что экстракт цимицифуги занимает первое место по продаже в Германии среди растительных продуктов для женщин. В РФ безрецептурно продается препарат «Ременс» и ряд других рекламируемых средств.

Соя культурная содержит значительное количество фитоэстрогенов. Так, стакан соевых зерен (около 200 г) дает примерно 300 мг этого вещества, что эквивалентно таблетке премарина – синтетического эстрогена, обычно назначаемого при заместительной гормональной терапии.

В сое содержится более 18% жиров, более 38% белков (соевый белок содержит более близкий по аминокислотному составу к белку мяса протеин). В состав растения входят также глицин, ненасыщенные жирные кислоты, углеводы (фруктоза), ферменты, клетчатка, пектиновые вещества, много солей калия и фосфора, магний, кальций, медь, железо, марганец, цинк, никель, кобальт, провитамин А, витамины группы В, Е, РР, С, D. Изофлавоноиды сои обладают гормоноподобным свойством. Они проявляют действие, аналогичное действию собственных эстрогенов женского организма, то есть лишены побочных эффектов, которые оказывают синтетические эстрогены. Прежде всего изофлавоноиды сои не стимулируют гиперплазию эндометрия и не приводят к возникновению эстрогензависимых опухолей.

Исследования показывают, что регулярное потребление сои *снижает частоту приливов*, а также *стимулирует размножение клеток слизистой влагалища*, избавляя женщин от ее сухости и раздражения.

С этой позиции полезны любые соевые продукты.

Имбирь. В медицине используют корни и корневища. В конце XIX – начале XX веков врачи, сочетавшие методы официальной медицины с народными традициями, рекомендовали имбирь при *болезненных менструациях.* А сейчас растение используют для *стимулирования месячных* в самых разных странах – от Венесуэлы до Вьетнама, поскольку кроме фитоэстрогенов имбирь содержит *болеутоляющие* и *спаз-*

молитические вещества. Добавка имбиря в кулинарные изделия дает хороший лечебный эффект.

Имбирь содержит эфирные масла, витамины B_3, B_5 и B_9. Он обладает *антиоксидантными свойствами, повышает иммунитет, подавляет синтез простагландинов, снижая боль и воспаление.*

Люцерна. Современные знатоки трав считают люцерну родоначальником всех лечебных снадобий, прежде всего потому, что зола из листьев этого растения практически на 99 % состоит из кальция. В XVII веке это растение получило название «люцерна» от латинского слова «абажур», «лампа», что связано со свечением семян в стручках в ночное время (позднее было обнаружено высокое содержание фосфора в семенах).

В медицине люцерна применяется в виде чая для *стимуляции аппетита*, как *диуретическое средство при заболеваниях почек и отеках.* Коренные индейцы использовали семена люцерны как *сокращающее матку* средство.

Растение содержит изофлавоноиды, куместрол, белки, липиды (фосфолипиды, сульфолипиды и галактолипиды), аминокислоты, углеводы (глюкоза, сахар, фруктоза), эфирное масло, хлорофилл, крахмал, каротиноиды, органические кислоты, витамины C, B_2, E, биотин, D_2, D_3, куместролы, макро- (особенно фосфор и кальций) и микроэлементы (цинк, медь, железо, кобальт и др.).

Люцерна обладает очень широким спектром действия. Она *снижает уровень холестерина в крови, расслабляет гладкую мускулатуру, способствует снижению уровня сахара в крови, поддерживает баланс кишечной флоры.* Люцерна *повышает эластичность артерий, предупреждает развитие атеросклероза, оказывает мягкое противомикробное действие, укрепляет кровеносную систему, способствует заживлению эрозий, язв, ран.*

Активные ингредиенты люцерны способны подавлять развитие грибов. Ее применяют при *грибковых поражениях половых органов, расстройствах кишечника, малокро-*

вии, кровотечениях, диабете, язвах, циститах, артритах, ревматизме.

В заключение нужно сказать, что женщина должна получить всю доступную информацию о лечении менопаузальных и постменопаузальных расстройств, в том числе о ЗГТ (заместительной гормональной терапии) от лечащего врача для того, чтобы сохранить здоровье в стареющем организме. Если речь идет о *кровомазании в постменопаузе*, пожилом и старческом возрасте, нужно срочно обращаться к врачу, потому что зачастую это может быть следствием гипертонической болезни, а может – и признаком онкологического процесса в самой матке. Пугаться этого не стоит. На любом этапе жизненного пути до смерти женщина, как было сказано, должна хотя бы раз в год, а лучше два, посещать гинеколога, и тогда не будут возникать подобные проблемы. Что же касается *опущений и выпадений*, здесь четко нужно знать, что в настоящее время методы обезболивания и хирургического лечения, коих существует много десятков и даже сотен, позволяют в любом возрасте довериться хирургам и избавиться от этого неприятного недуга. В нашей клинике самой пожилой женщине было 96 лет. Это была одинокая, но совершенно сохранная милая старушка. Она долго боялась операции, но потом решила: «Ну уж нет, лучше я умру, но с выпавшей маткой ходить не буду». Ее прооперировали. Она осталась очень довольна. И вот уже несколько лет пациентка обязательно приходит раз в год на профилактический осмотр. А ей уже перевалило за сто лет!

Женщина не должна быть инвалидом, не должна ходить с ощущением инородного тела в промежности, испытывать непроизвольное мочеиспускание, которое может ее застать при любом невинном действии, будь то поднятие сумок, смех, кашель. Это все подлежит однократному хирургическому лечению, которое дает прекрасные результаты. Поэтому гинекологическое здоровье в пожилом и старческом возрасте – это совершенно равноправный раздел медицины. Нужно помнить, что женщины любого возраста могут при-

менять те народные лекарственные сборы, которые мы неоднократно публиковали.

И вот лишь некоторые из них. Первые три – для здоровых женщин *после прекращения менструаций* (менопауза и постменопауза).

Сбор 1.

Календулы цветки – 2 части, фиалки трехцветной трава – 2 части, крушины кора – 3 части, бузины черной цветки – 3 части, солодки корень – 3 части.

4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 100 мл настоя утром и вечером небольшими глотками.

Сбор 2.

Чистотела трава – 1 часть, тысячелистника трава – 1 часть, ромашки цветки – 1 часть, лапчатки гусиной трава – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, остудить, процедить. Пить по 100 мл настоя 2 раза в день.

Сбор 3.

Мяты перечной листья – 1 часть, полыни трава – 1 часть, фенхеля плоды – 2 части, крушины кора – 3 части.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут. Пить по 100 мл настоя утром и вечером.

Сборы 4 и 5 показаны при *патологическом климактерическом периоде, предменструальном синдроме, посткастрационном синдроме.*

Сбор 4.

Боярышника цветки – 4 части, зверобоя трава – 2 части, календулы цветки – 2 части, крушины кора – 4 части, пустырника трава – 5 частей, ромашки цветки – 2 части, сушеницы трава – 3 части, тысячелистника трава – 1 часть, шалфея трава – 2 части, шиповника плоды – 3 части, хмеля соплодия – 1 часть, фенхеля плоды – 1 часть, солодки корень – 3 части.

2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 50–100 мл отвара 3 раза в день курсами по 2 месяца с 10-дневными перерывами.

Сбор 5.

Валерианы корень – 3 части, мяты перечной листья – 3 части, ромашки цветки – 4 части, солодки корень – 3 части.

2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 3 минуты. Пить по 200 мл отвара утром и вечером.

И помните: в любом возрасте вы остаетесь Женщиной.

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор, автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии*, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Российского университета дружбы народов.
Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудница указанной кафедры.

* *Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. М.: «ЭКСМО», 2008. – издание 8, расширенное и дополненное.*

ГРЕЧКА И ОВОЩИ, ШАГ ВПЕРЕД!

Диабет

«Здравствуйте, уважаемые господа (товарищи)!

Я ваша давняя подписчица. Спасибо, что вы есть! Я диабетик со стажем. Купила у вас книгу «Сахарный диабет» (спасибо, спасибо!!!). Для начала просмотрела – в конце увидела таблицу содержания углеводов в продуктах, да еще и в хлебных единицах (ХЕ) – и большая, чего в ней только нет!!! Обрадовалась!!! Сразу кинулась ее изучать – дойдя до конца, огорчилась... Нет в ней сведений о содержании углеводов в самой главной крупе для диабетиков – гречке (а все другие крупы есть...) И совсем нет овощей – только картофель. А капуста (разных видов), огурцы, морковь, а лук, чеснок, редис, редька, репа, свекла, тыква, кабачки, баклажаны, горох, фасоль, бобы, соя, шпинат, спаржа, ревень, щавель и т.д.? А ведь они так важны в питании диабетика, и обложку вашей книжки они украшают. Но в таблице про них забыли... Все они содержат углеводы, и их количество необходимо учитывать для введения соответствующего количества инсулина. Это может быть лист с овощами, а их на целый лист и наберется. Я думала, не вложили, пропустили при переплете доставшегося мне экземпляра этот лист – и тогда должен быть пробел в страницах. Нет, все страницы идут по порядку... И порядковые номера всех продуктов тоже в полном порядке. Значит, не только в моем экземпляре нет овощей. Так где же они – овощи и гречка? Остались в рукописи, пропущены в наборе? Но тогда была бы путаница в цифрах...

Пожалуйста, издайте сведения о содержании углеводов в овощах и гречке. И тогда «вся армия» уже успевших купить книгу «Сахарный диабет» (Библиотека «ЗОЖ») будет вам безмерно благодарна!.. И прежде всех и больше всех – Я!!!

Будьте здоровы и счастливы. Всегда.

P.S. *Какое замечательное дело вы начали — печатать книги по материалам «ЗОЖ»! Как удобно — не надо «перерывать» все подшивки вестника «ЗОЖ» (время, глаза устают...) — вот оно, все здесь, в книжечке! Продолжайте, пожалуйста! Тем так много — и книг тоже пусть будет много! Спасибо!»*

Адрес: Пастушенко В.В., 630089 г. Новосибирск-89, ул. Лежена, д. 5а, кв. 12.

***«Предупреждение Плюс»*: Да, действительно, мы начали выпускать книги под общей рубрикой «Библиотека «ЗОЖ». Вышли уже четыре названия — «Методики доктора С.М. Бубновского», «Методики доктора Д.В. Наумова», «Взрослым и ребятам о зверятах» и, наконец, «Сахарный диабет».**

В этой книге мы постарались собрать все лучшие материалы на эту тему, как появлявшиеся на страницах вестника «ЗОЖ», так и заказанные специально для этого издания. Они касаются двух важнейших тем — причин возникновения диабета и способов контроля и борьбы с ним. Последние охватывают и официальные, и народные, и авторские методики. В общем, на наш взгляд, книжечка получилась и интересная, и полезная.

Теперь что касается вопросов, которые задает В.В. Пастушенко. Ответы на них тоже есть в этом издании. Уважаемая В.В. поторопилась, между тем в главе «Питание» конкретно написано и о крупах вообще, и о гречке в частности. Цитируем:

«Одна ХЕ содержится в двух столовых ложках ***любой вареной крупы.*** Вид крупы не имеет принципиального значения. Конечно, в тонне гречки содержится несколько больше углеводов, чем в тонне риса, но никто не ест кашу тоннами. В пределах одной тарелки эта разница настолько ничтожна, что это не учитывается. Гречка не лучше и не хуже любой другой крупы. В тех странах, где гречка не растет, пациентам с сахарным диабетом по фиксированной цене продают рис...

...Горох, фасоль и чечевицу по ХЕ можно практически не учитывать, поскольку одна ХЕ содержится в семи столовых ложках этих продуктов. Если вы съедите семь или больше семи столовых ложек гороха, то вы его посчитаете».

Напомним, что 1 ХЕ соответствует 12 г усваиваемых углеводов. А для чего вообще нужны эти самые хлебные единицы (ХЕ)? Просто для того, чтобы легче было подсчитывать количество съедаемых углеводов, так сказать, «на глаз». Это касается в основном тех, у кого диабет 1-го типа и нет избыточного веса.

При диабете 2-го типа, возникающем, как правило, на фоне увеличения массы тела, учитываются и ХЕ, и килокалории (КК), количество которых в день не должно превышать 1500. Так вот:

«Крупы, каши, мучные продукты и сладости содержат 4 КК на 1 грамм, поскольку в основном состоят из углеводов...

...В сыром виде любая крупа *(манная, рисовая, гречневая, пшенная, перловая)* содержит — 100 КК в 25 г (приблизительно 2 ст. ложки без горки)».

Об овощах в главе «Питание» тоже идет речь. Диабетикам 1-го типа важно учитывать количество картофеля — в 1 картошке среднего размера содержится 1 ХЕ. Остальные корнеплоды можно не учитывать, если вы употребляете их в количествах, не превышающих 1 ХЕ:

морковь — три крупных — 1 ХЕ,
свекла — одна крупная — 1 ХЕ.

Диабетикам 2-го типа важно ограничить поступление килокалорий. Овощи содержат минимальное количество КК и одновременно минимальное количество усваиваемых углеводов.

Так, **100 КК** содержат:
100 г **картофеля** (1 средняя картофелина);
150 г **корня хрена;**
200 г **чеснока, зелени или корня петрушки;**
250 г **репчатого лука и капусты кольраби;**
300 г **редьки, стручковой фасоли, укропа, цветной капусты;**

350 г **репы, тыквы, щавеля, белокочанной капусты;**
400 г **сладкого перца;**
500 г **моркови, зеленого лука, помидоров, редиса;**
750 г **корня сельдерея;**
1000 г **квашеной капусты** (!);
1250 г **зелени сельдерея.**

Конечно, в главе «Питание» очень подробно рассказывается не только об овощах, но и об остальных продуктах. Речь идет также о сахарозаменителях и алкогольных напитках.

И последнее, раз уж мы заговорили о книгах, напоминаем, что мы подготовили очередную из них — «Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой». Светлана Галсановна, кандидат медицинских наук, виртуозно владеет приемами народной и тибетской медицины. В подготовленных нами материалах масса практических рекомендаций по избавлению от различных заболеваний, которые по силам осуществить любому в домашних условиях. Кроме того, эти материалы интересны тем, что рассказывают о причинах возникновения болезней.

Купон заказа на эту и другие выпускаемые нами книги находится на 128-й странице номера.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

О рассылке книг и технике безопасности

Вот уже год, как мы начали выпускать книги серии «Библиотека «ЗОЖ» и рассылать их по вашим заказам. В целом мы имеем положительные отклики на это дело, и письмо В.В. Пастушенко из Новосибирска не единственное в этом роде. Но есть и некоторые моменты, на которые хотелось бы обратить ваше внимание.

Во-первых, **срок, в течение которого вы можете получить заказанные книги**, не меньше месяца. Настройтесь на это заранее. Мы не просим вас оплачивать книги вперед и стараемся вовремя снабдить всеми книгами, указанными в купоне, нашего партнера — «Агентство «Аккорд Пост», которое обрабатывает заказы, комплектует их, упаковывает и передает «Почте России» для рассылки. На все эти процедуры нужно время.

Во-вторых, **что делать, если вы получили не то, что заказывали?** Такое, хотя и очень редко, но все же случается. В любом случае при получении вы должны будете оплатить ценную бандероль. Требуйте, чтобы перед оплатой вам ее поставили на весы. Вес бандероли должен соответствовать указанному в сопроводительном документе. 20-30 граммов расхождения могут быть просто погрешностью весов, но больше — уже повод для вскрытия бандероли в присутствии работников почты. Вскрывайте ее тут же и сверяйте содержимое с описью вложения, которая обязательно должна быть внутри. Ее отсутствие говорит о том, что вы не первый, кто получает вашу бандероль. Если то, что вы заказывали и опись вложения не соответствует содержимому, работники почты должны составить акт и направить его в «Агентство «Аккорд Пост». Все жалобы без исключения будут рассмотрены.

Мы благодарим тех, кто заказал у нас книги, и призываем всех **быть бдительными**!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

И напоследок информация для тех, кто выписывал нас по *экономной* схеме, то есть получал 3 номера в полгода по подписным индексам **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Мы решили *отказаться от этого варианта подписки* в связи с тем, что этих подписчиков осталось очень мало. Кроме того, получение номеров по этим индексам идет через месяц, при том, что нумерация журналов сквозная. Это сильно запутывает и подписчиков, и работников почты — мы все время выслушиваем жалобы от тех и от других. Понимаем, что не все смогут позволить себе полный вариант подписки даже при том, что «Предупреждение Плюс» остается самым недорогим изданием — полугодовая подписка стоит около 100 рублей для жителей центрального региона (за 6 номеров). Что ж, у вас есть возможность оформить получение журнала на несколько месяцев подряд. Подписные индексы теперь только такие:

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно.*

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

_____ ПВ _____ место _____ литер

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	июль 7 (64)	август 8 (65)	сентябрь 9 (66)	октябрь 10 (67)	ноябрь 11 (68)	декабрь 12 (69)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

004

- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Растение номера

Горец почечуйный – Polygonum persicaria L.

Растение с прямым или поднимающимся голым стеблем (20-80 см высоты), листья очередные, ланцетовидные, заостренные, к основанию клиновидно-суженые, цельнокройные. Цветки розовые, реже белые, мелкие, собраны в колосовидные соцветия и выходят из пазух листьев.
Цветет с июля по сентябрь.

(Способ применения см. на стр. 95-100)

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать четыре издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах** *(по письмам читателей)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)*
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.